صحت اور زندگی

(پھلوں، سبزیوں اور جڑی بوٹیوں سے علاج)

مولف: خوشتر گرامی

حمیدی

صحت اور زندگی

(پھلوں، سبزیوں اور جڑی بوٹیوں سے علاج)

مولف: خوشتر گرامی

حمیدی

BOOK HOME

صحت اور زندگی

(پھلوں، سبزیوں اور جڑی بوٹیوں سے علاج)

مولف: خوشتر گرامی

اہتمام رانا عبدالرحمٰن

پروڈکشن ایم سرور

سرورق ریاظ

کمپوزنگ محمد انور

پرنٹرز حاجی حنیف پرنٹرز، لا

اشاعت 2005ء

ناشر بک ہوم لاہور

بک ہوم

بک سٹریٹ 46 مزنگ روڈ لاہور فون 7231518

E-mail: bookhome1@hotmail.com

فہرست

آپ نہیں جانتے

کیا کھائیں اور کیا نہ کھائیں۔؟ اگر آپ اسے اچھی طرح سمجھ لیں تو آپ نہ صرف بہت سی بیماریوں سے محفوظ رہ سکتے ہیں بلکہ صحت وطاقت اور حسن وشباب میں بھی اضافہ کرسکتے ہیں۔

ہمارے جسم کو اپنی قوت بحال رکھنے کے لیے چند خاص اجزاء اور عناصر کی ضرورت ہوتی ہے، جن کے حاصل نہ ہونے پر جسمانی نظام درہم برہم ہوجاتا ہے۔ غذا کا اوّلین مقصد جسم میں ان اجزاء کو بہم پہنچانا ہے جو اس نشوونما اور اصلاح کے لیے نہایت ضروری ہیں۔ دوسرا مقصد جسم میں توانائی اور حرارت پیدا کرنے والے اجزاء کی فراہمی ہے۔ اگر غذا ناقص ہو تو وہ جسم کو یہ اجزاء مہیا کرنے کی بجائے فاسد مادے پیدا کرکے ہماری صحت کو گھن کی طرح کھالیتی ہے۔ اس لیے دانائی کا تقاضہ یہی ہے کہ ہم غذاؤں کے انتخاب میں پوری احتیاط سے کام لیں۔

انگریزی کا ایک مقولہ ہے کہ "ہمارا جسم اس غذا سے تعمیر ہوتا ہے جو ہم روزانہ استعمال کرتے ہیں۔" بالفاظِ دیگر جو کچھ ہم کھاتے پیتے ہیں اسی سے ہمارے جسم کے اجزاء بنتے ہیں اور نشوونما حاصل کرتے ہیں۔ اس لیے ہمیں غذا کے بارے میں تمام ضروری معلومات حاصل ہونی چاہئیں۔ ہمیں معلوم ہونا چاہیے کہ مختلف غذائیں کس طریق سے، کس مقدار میں اور کون کون سے اوقات پر استعمال کی جائیں کہ جسمانی ضروریات پوری ہوتی رہیں۔ ہمیں یہ جاننا چاہیے کہ جو چیز ہم پیٹ میں ڈال رہے ہیں وہ ہمارے جسم پر کیا اثر کرے گی اور فلاں صورت یا فلاں بیماری میں کون سی غذا موافق آئے گی اور کون سی مخالف۔

فاضل ڈاکٹر اس امر پر متفق ہیں کہ نہ صرف تندرستوں بلکہ مریضوں کے لیے بھی دواؤں کی شیشیوں کی نسبت کُھلی ہَوا اور صحیح غذا کہیں زیادہ صحت بخش ہے۔ اسی لیے وہ اس امر پر زور دیتے ہیں کہ علاج بھی حتی الامکان غذا اور دوائی غذاؤں سے ہونا چاہیے۔

بقراط کا قول ہے کہ ''بیماری کا علاج سب سے پہلے غذاؤں کے ذریعے کرنا چاہیے، اگر اس سے فائدہ نہ ہو تو پھر نباتاتی اور حیوانی اور آخر میں معدنی ادویہ سے مدد لینی چاہیے'' اور یہ امر واقع ہے کہ اچھی اور مناسب غذا ہر قسم کی دوا سے بہتر ہے۔ موجودہ دور کے فیشن زدہ لوگوں کا یہ عقیدہ غلط ہے کہ دوائیں ہر بیماری سے بچاتی ہیں، محض دوائیں بیماریوں سے محفوظ نہیں رکھ سکیں، مختلف امراض سے بچنے اور تندرست رہنے کے لیے علمی اصول اور صحت قائم رکھنے کی معلومات جاننا بہت ضروری ہے۔

اس کتاب میں ان تمام غذاؤں کا ذکر کیا گیا ہے جنہیں ہم روزمرہ استعمال کرتے ہیں۔ ہم جو غذائیں کھاتے ہیں ان میں کون کون سے وٹامنز پائے جاتے ہیں اور ان سے ہمیں کیا کیا فائدے اور نقصان ہوتے ہیں؟ کس خوراک سے کس قدر طاقت حاصل ہوتی ہے؟ کون سی غذائیں ایک ساتھ نہیں کھانی چاہئیں؟ غرض غذا اور صحت و شباب کے متعلق وہ تمام باتیں وضاحت سے درج کی گئیں ہیں، جن کا جاننا نہایت ضروری ہے لیکن جنہیں جاننے کا ہمیں خیال تک نہیں آتا۔

غذا کے علاوہ ہَوا، روشنی، ورزش اور نیند بھی ہمارے جسم کی مناسب پرورش، نشوونما، اصلاح اور صحت کے لیے ضروری ہیں۔ اس لیے ان کے متعلق بھی معلومات پیش کی گئی ہیں اور ایسے طریقے قلم بند کیے گئے ہیں جن پر عمل کر کے صحت، حسن اور شباب حاصل کیے جاسکتے ہیں۔

مجھے یقین ہے کہ یہ کتاب عوام کے لیے مفید ثابت ہوگی اور آپ اسے خود پڑھنے کے بعد اپنے عزیزوں اور دوستوں کو پڑھنے کی تلقین کریں گے، جن کی صحت آپ کو عزیز ہے۔

خوشتر گرامی

انسانی جسم کی تعمیر کے لیے کن اجزاء کی ضرورت ہے؟

ہمارے جسم عام طور پر غذا کے آئینہ دار ہوتے ہیں، کسی انجن میں اگر ادنیٰ درجہ کا ایندھن استعمال کیا جائے تو اس کی کام کرنے کی صلاحیت یقیناً کم ہو جائے گی۔ یہی حال ہمارے جسم کا بھی ہے۔ اگر ہمارے جسم کو مناسب حد تک قوت بخش غذا حاصل نہیں ہوتی تو اس کی تمام قوتیں کمزور ہو جاتی ہیں اور وہ ایک مضبوط جسم کی طرح زندگی کی جدوجہد اور امراض کے مقابلے کی تاب نہیں لا سکتا۔

انسانی جسم کی نشوونما ایک مکان کی تعمیر سے مشابہت رکھتی ہے۔ جب ہم کوئی مکان بنانا چاہتے ہیں تو مختلف تعمیری اشیاء کو منتخب کرتے ہیں۔ بنیاد کے لیے پتھر، دیواروں کے لیے اینٹ، دروازوں اور کھڑکیوں کے لیے لکڑی وغیرہ۔ جس طرح کسی اچھی یا بُری عمارت کی تعمیر کا انحصار تعمیری اشیاء کی اچھائی یا برائی پر ہوتا ہے، بالکل یہی حال جسمانی عمارت کی نشوونما کا ہے۔ اگر تعمیر خراب ہوگی تو اسے ہمیشہ مرمت کی ضرورت پیش آتی رہے گی اور ہم آئے دن نئی نئی بیماریوں میں گھرے رہیں گے۔ جسم کا سب سے بڑا معمار ہماری قوتِ حیات ہے، جس کے کئی مددگار ہیں۔ ان مددگاروں میں نہایت اہم مددگار ''وٹامنز'' کہلاتے ہیں۔ یہ جسم کے بنانے اور اس کی مرمت میں وہی کام انجام دیتے ہیں جو کسی مکان کے بنانے میں سنگ تراش معمار اور بڑھئی۔ ان کاریگروں کے ناموں کی طرح وٹامنز کے بھی جُدا جُدا نام ہیں اور وہ وٹامنز اے، بی، سی ڈی، اور ای کہلاتے ہیں۔ ان میں سے ہر ایک جسم کی تعمیر میں ایک دوسرے کی مدد کرتا ہے۔

پروفیسر ہیری ہومنز اور ڈاکٹر بوسٹن کی سالہا سال کی تحقیقات کے نتائج اس امر کے شاہد ہیں کہ وٹامنز کی کمی سے جسمانی نشوونما رُک جاتی ہے اور رفتہ رفتہ جسم کمزور ہو کر اس میں سے بیماریوں کے مقابلے کی قوت زائل ہو جاتی ہے۔ جب ہماری صحت بگڑ جاتی ہے تو پھر ہم ہوش میں آتے

ہیں، لیکن بگڑی ہوئی صحت کا بنانا کوئی ایسا آسان نہیں ہوتا۔ اس لیے بطور حفظِ ماتقدم ان امور کا خیال رکھنا چاہیے۔ اولاً بجائے سینکڑوں روپیہ ادویات پر خرچ کرنے کے غذا اور صحت کے زریں اصولوں پر کاربند ہوکر امراض سے محفوظ رہنے کی کوشش کی جائے۔ اس مقصد کے لیے ایسی غذائیں استعمال کی جائیں جن میں ہر قسم کے وٹامنز موجود ہوں۔ خصوصاً وٹامن اے کافی مقدار میں ہو۔

تندرستی کے اصول میں غذا کو بڑی اہمیت حاصل ہے۔ امراض کا مقابلہ کرنے میں غذا کا 80 فیصد حصہ ہے۔ اکثر امراض کے دفعیہ میں دوا کا صرف 20 فیصد حصہ ہوتا ہے۔ مفید سے مفید دوا بھی کارگر نہیں ہوسکتی اگر مریض کی غذا مرض کے حالات کے مطابق نہ ہو۔

رات دن محنت و مشقت کرنے سے ہمارے جسم کے بعض اجزاء تحلیل ہوتے رہتے ہیں۔ ان اجزاء کی کمی پوری کرنے کے لیے صحت بخش غذا کا استعمال ضروری ہے۔ ہماری جسمانی عمارت کی تعمیر اور پختگی کا انحصار غذا پر ہے، چنانچہ روزمرہ کا مشاہدہ ہے کہ اگر کسی کو متواتر کئی روز تک کھانے کو نہ دیا جائے تو وہ کمزور اور لاغر ہوجاتا ہے، اور رفتہ رفتہ یہ کمزوری و لاغری اس درجہ تک پہنچ جاتی ہے کہ روح قفسِ عنصری سے پرواز کرجاتی ہے۔

انڈین ریسرچ فنڈ ایسوسی ایشن نے طبی تحقیقات و تجربات سے یہ واضح کردیا ہے کہ ہندوستان میں نوّے فیصدی امراض غذا کی خرابی کے باعث پیدا ہوتے ہیں۔

اس سلسلہ میں ڈاکٹر سر رابرٹ میکسکریس کی تصریحات اور غذا و صحت کے متعلق آل انڈیا پبلک ہیلتھ انسٹی ٹیوٹ کی فراہم کردہ بیش قیمت معلومات مزید قابلِ غور ہیں۔ مثلاً "جسمانی تندرستی مناسب غذا کی فراہمی پر منحصر ہے اور امراض کی نشوونما اور ترقی غذا کے ناقص انتخاب پر۔"

یہ ایک واضح حقیقت ہے کہ غذا جسمِ انسانی کے لیے ایندھن کے مترادف ہے، کیونکہ ہماری روزمرہ کی غذا میں بعض طبعی اجزاء، معدنی عناصر، تیزابی مادے اور ہر قسم کے وٹامنز قدرتی طور پر کافی مقدار میں پائے جاتے ہیں اور جو جل جل کر حرارت پیدا کرتے ہیں اور جسم کے لیے ڈاکٹری اصطلاح میں "قوت" مہیا کرتے ہیں۔ بجز ان اجزاء کے قوت، صحت تندرستی اور نشوونما کا قیام قطعاً ناممکن ہے۔ بصورت دیگر اگر جسم میں ان اجزاء کی کمی ہوجائے تو رفتہ رفتہ صحت خراب ہوکر جسمانی حالت بگڑ جاتی ہے اور جسم میں امراض کا مقابلہ کرنے کی قوت مفقود ہوجاتی ہے۔

غذا اور صحت کا نہایت قریبی تعلق ہے، لیکن عام ہندوستانی، غذا کے معاملے میں بہت بے پروا ہیں۔ ہمیں غذا کے معاملے میں بے حد احتیاط کی ضرورت ہے، اور اس مقصد کے لیے "علمِ غذا" سے واقفیت ضروری ہے۔ ہندوستان میں عموماً بے حد ناقص غذا استعمال کی جاتی ہے جو جسمِ انسانی کے تحفظ اور زندگی کی بقا کے لیے بالکل ناکافی ہوتی ہے۔ ہمیں روزمرّہ کی خوراک میں ایسی غذا استعمال کرنی چاہیے جس میں قوت بخش اجزاء اور وٹامنز کافی مقدار میں ہوں تاکہ ہم بیماریوں سے محفوظ رہ سکیں اور جسم میں مدافعتِ امراض کی قوت پیدا ہوسکے۔

یہ امراض سے بچے رہنے کا ایک قدرتی طریقہ ہے، لیکن ہندوستانی قدرتی علاج اور حفظِ ماتقدم پر دواؤں کے استعمال کو ترجیح دیتے ہیں۔

غذا اور غذائیت لازم و ملزوم ہیں۔ غذائیت کے بغیر غذا بالکل بے کار شئے ہے اور بجز غذا کے غذائیت کا حصول ہی ممکن نہیں۔ اسی طرح زندگی اور صحت کے ساتھ غذا کے عناصرِ حیات کا گہرا تعلق ہے، اس لیے ان کی کمی یا غیر موجودگی کے باعث انسان متعدد امراض کا شکار ہوجاتا ہے۔

اکثر امراض غذا میں وٹامنز کی کمی کے باعث رونما ہوتے ہیں۔ اس کے علاوہ بعض خاص خاص وٹامنز کی غیر موجودگی بسا اوقات شدید نقصانات پیدا کردیتی ہے اور اس طرح امراض کے مقابلہ میں انسانی جسم سے قوتِ مدافعت مفقود ہوجاتی ہے۔ امراض کے مقابلے کی قوت کو برقرار رکھنے اور صحیح جسمانی تعمیر کے لیے ہماری غذا میں وٹامنز کے علاوہ ایک خاص کیمیائی عنصر بھی پایا جاتا ہے، جسے ڈاکٹری اصطلاح میں پروٹین کہتے ہیں۔ انسانی جسم کی تعمیر میں پروٹین کا وہی درجہ ہے جو ایک مکان بنانے میں اینٹوں کا۔ گوشت اور خون ہماری خوراک کے پروٹین سے بنتے ہیں۔ ساگ سبزی اور پھل میں پروٹین بہت کم ہوتی ہے۔ بدن کو پروٹینی غذا مہیا کرنے والی غذاؤں میں دودھ، بالائی، گوشت، مچھلی، انڈا، جَو کا دلیہ، بے چھنے آٹے کی روٹی، آلو، سویا بین، مٹر مختلف دالیں اور پھلیاں خاص طور پر قابلِ ذکر ہیں۔ دودھ، دہی، چھاچھ، گیہوں، چنا، مٹر اور دالوں میں پروٹین زیادہ ہوتی ہے۔ مگر گوشت، انڈے، مچھلی، ماش کی دال اور سویابین میں بہت زیادہ۔

وٹامن اے (A)

وٹامنز غذا کو جزوِ جسم بنانے میں زبردست معاون ہیں "وٹامن اے" غذا کا جزوِ اعظم

ہے۔روزانہ غذا میں اس کی مناسب و متوازن مقدار میں موجودگی صحتِ انسانی پر غیر معمولی اثرات پیدا کرتی ہے۔جسم تندرست و توانا، چہرہ تروتازہ اور بارونق رہتا ہے۔جلد چکنی، آنکھیں روشن اور چمکیلی رہتی ہیں۔بچوں کی غذا میں ''وٹامن اے'' کی موجودگی قوت، چستی اور طراری پیدا کرتی ہے۔جسم اور قد کی نشوونما میں ''وٹامن اے'' کا بے حد دخل ہے۔پھیپھڑے اور آنتوں کے امراض سے انسان کو محفوظ رکھتی ہے اور جلدی بیماریوں کو روکتی ہے۔ بالخصوص مدافعتِ امراض کی قوت بڑھاتی ہے۔

غذا میں اس کی کمی صحت پر بُری طرح اثر انداز ہوتی ہے۔اوائل زندگی یعنی ''عہدِ نمو'' میں اگر وٹامن اے پوری مقدار میں جسم میں نہ پہنچ رہی ہو تو نشوونما رک جاتی ہے۔وٹامن اے مرض کے مقابلے کی قوت کو بڑھاتی ہے اور یہ بدن میں مناسب مقدار میں موجود ہو تو متعدی امراض میں مبتلا ہونے کا اندیشہ کم ہوتا ہے۔اس سے بینائی کو بھی تقویت پہنچتی ہے اور اس کی کمی سے بینائی میں خرابی اور خاص طور پر رات کو نظر نہ آنے کی شکایت ہوجاتی ہے اور بچوں میں ہڈیوں کی نشوونما میں نقص پیدا ہوجاتا ہے۔

ڈاکٹر مینڈل کی تشخیص اور ڈاکٹر میک کالم کی تحقیق اس بات کی شاہد ہے کہ ''شب کوری'' کا عارضہ ''وٹامن اے'' کی کمی کے سبب رونما ہوتا ہے۔ہڈیوں کے ٹیڑھے ہوجانے اور نرم پڑجانے کا مرض بھی غذا میں ''وٹامن اے'' کی غیر موجودگی کا نتیجہ ہے۔

''وٹامن اے'' تمام حیوانی روغنوں میں اور دودھ، دہی، پنیر، مکھن، بالائی، خالص گھی، مچھلی، چربی دار گوشت، انڈے کی زردی، مختلف قسموں کے غلوں، سبزیوں، ترکاریوں، ٹماٹر، گاجر، مولی، پالک، میتھی، سبز دھنیا، کرم کلہ، بند گوبھی اور آلو میں خصوصیت سے پائی جاتی ہے۔ پھلوں میں سنگترہ، مالٹا، لیموں، اناناس اور آم میں کافی مقدار میں ملتی ہے۔کاڈ لیور آئل ''وٹامن اے'' کا مخزن ہے۔اس سے ''وٹامن اے'' نہایت عمدہ اور اصلی حالت میں دستیاب ہوسکتی ہے۔اس لیے ضرورت پر اس کا استعمال مفید ہے۔

وٹامن بی (B)

''وٹامن بی'' کا بھی تندرستی سے نہایت گہرا تعلق ہے۔جسم کے اعصاب (نروس سسٹم)

اور دل و دماغ کے لیے بہت ضروری ہے۔یہ اعضاء کو مضبوط کرتی، قوتِ ہاضمہ کو تقویت پہنچاتی اور بھوک لگاتی ہے۔اوائل عمری میں جسمانی نشوونما کی بہترین مددگار ثابت ہوتی ہے۔چہرے پر تازگی، بشاشت اور جلد پر چکنائی اور ملائمت پیدا کرتی ہے۔جسم میں اس کی کمی اور غذا میں عدمِ فراہمی سے قلب اور اعصاب بہت زیادہ متاثر ہوتے ہیں۔اس کی کمی سے عصبی درد، جسم میں چبھن، بے چینی، پٹھوں میں ایک قسم کی سوزش اور ورم کی شکایت ہوجاتی ہے، بھوک نہیں لگتی۔

روزانہ غذا میں اس کی شمولیت بے حد ضروری ہے۔اس سے آنتوں کا فعل صحیح رہتا ہے۔کھل کر بھوک لگتی ہے۔

''وٹامن بی'' کے حصول کے لیے غذا میں ان اشیاء کا استعمال ضروری ہے۔اوکھلی کے صاف کیے ہوئے چاول (مشین کے صاف کیے ہوئے چاولوں میں ''وٹامن بی'' مفقود ہوتی ہے) گیہوں، مکئی، دالوں اور ان کے چھلکوں میں بہت ہوتی ہے۔سبزیوں، ترکاریوں، دودھ، دہی، چھاچھ، پنیر، بادام، پستہ، کلیجی، گوشت اور انڈے کی زردی میں وٹامن بی بکثرت ہوتی ہے۔خصوصاً انڈے کی زردی ''وٹامن بی'' کا معدن ہے ''وٹامن بی'' پھلوں، ساگ اور سبزیوں میں کافی مقدار میں پائی جاتی ہے

یوں ''وٹامن بی'' بھی انسانی غذا کا بہت ضروری جزو ہے۔

وٹامن سی (C)

طبی نقطۂ نظر سے غذا میں ''وٹامن سی'' کی موجودگی آنکھوں، دانتوں اور مسوڑھوں کے امراض سے محفوظ رکھتی ہے۔خون کی کمزوری اور جسم کی لاغری کو رفع کرتی ہے۔جلدی بیماریوں اور فسادِ خون وغیرہ سے محفوظ رکھتی ہے۔ہڈیوں کی مضبوطی، نشوونما کی معاون اور بینائی کی محافظ ہے۔غذا میں اس کی کمی یا غیر موجودگی بہت سے امراض کا پیش خیمہ ثابت ہوتی ہے، مثلاً ہڈیوں کے جملہ امراض ''وٹامن سی'' کی کمی سے پیدا ہوتے ہیں۔عموماً دانتوں کی خرابی اور بیماریوں کا بھی یہی باعث ہے۔ان امراض سے محفوظ رہنے کے لیے وٹامن سی کے حصول کی تدابیر اختیار کرنی چاہئیں اور ایسی غذائیں استعمال کرنی چاہئیں جن سے خاطر خواہ ''وٹامن سی'' جسم انسانی میں مہیا ہوسکے۔

واضح رہے کہ ماں بننے والی عورتوں اور شیر خوار بچوں والی خواتین کی غذا میں ''وٹامن

سی'' کے اجزاء معمول سے زیادہ درکار ہوتے ہیں، کیونکہ یہی چیز صحیح معنوں میں بچے کی پرورش کرتی ہے۔ اس کی کمی ماں اور بچے دونوں کی صحت پر بُری طرح اثرانداز ہوتی ہے۔ ''وٹامن سی'' خصوصیت سے نباتات سے ماخوذ ہے، سبزیاں، ترکاریاں اور پھل ''وٹامن سی'' کا مخزن ہیں، مگر یہ بات ہمیشہ یاد رکھنی چاہیے کہ باسی گلے سڑے اور خشک پھلوں، ترکاریوں اور سبزیوں کے وٹامن بالکل ضائع ہوجاتے ہیں۔

''وٹامن سی'' کے اجزاء خصوصیت سے بے حد لطیف اور نازک ہوتے ہیں، جو بہت زیادہ دھونے، رگڑنے، پکانے، بُھوننے اور اکثر کُھلا رکھنے سے بھی ضائع ہوجاتے ہیں اور صرف پھوک باقی رہ جاتی ہے۔ جس سے محض شکم پُری کے سوا کوئی فائدہ حاصل نہیں ہوتا، کیونکہ اس سے جزوِ بدن بننے والے غذائی اجزاء بالکل مفقود ہوجاتے، اس لیے جہاں تک ممکن ہو، کچی اشیاء کھانی چاہئیں۔ سبزیاں مثلاً سلاد، گاجر، مولی، شلغم، ٹماٹر، پیاز، کھیرا، ککڑی، وغیرہ اس قسم کی اشیاء کو پکا کر کھانے سے کوئی مفید نتیجہ اخذ نہیں کیا جاسکتا، انہیں کچا ہی کھانا مناسب ہے۔ ان چیزوں میں ''وٹامن سی'' کے اجزاء بکثرت پائے جاتے ہیں۔ ہر قسم کے ساگ (پتے والی سبزیاں) خصوصاً پالک، کاہو، پیاز، کرم کلہ، گوبھی، شلغم، لوبیا، چقندر، گاجر، مولی آملہ، ٹماٹر اور تمام تازہ اور موسمی پھلوں مثلاً سنگترہ، نارنگی، سیب، انگور، لیموں، پپیتا، آم اور اناناس میں ''وٹامن سی'' بہت زیادہ ہوتی ہے۔ ٹماٹر وغیرہ کا رس ننھے بچوں کو دن میں دو تین مرتبہ دینا چاہیے۔ تازہ پھلوں کا عرق پلادینا ''وٹامن سی'' کی کمی کی تلافی کے لیے بہت ہی مفید ہے۔ دودھ اور گوشت میں ''وٹامن سی'' بہت کم ہوتی ہے۔

وٹامن ڈی (D)

''وٹامن ڈی'' کا فعل بھی کسی حد تک ''وٹامن اے'' کے مانند ہے۔ یہ جسمانی نشوونما، ہڈیوں کی ساخت اور پرورش کے لیے ضروری ہے۔ دانتوں کو مضبوط اور چمکیلا بنانے کے لیے بہترین شے ہے۔ غذا میں اس کے نہ ہونے سے بہت سی خرابیوں کے پیدا ہوجانے کا اندیشہ ہوتا ہے۔

مچھلی کا تیل (کاڈ لیور آئل) اس کا قدرتی معدن و مخزن ہے۔ کھانے پینے کی اشیاء میں دودھ، مکھن، گھی، پنیر اور انڈے کی زردی میں ''وٹامن ڈی'' کثیر مقدار میں ہوتی ہے۔ گاجر، مولی، ٹماٹر اور سبزیوں میں یہ کم پائی جاتی ہے۔ خاص کر بکری کے دودھ میں ''وٹامن ڈی'' کے اجزا بہت

زیادہ پائے جاتے ہیں۔ دودھ دینے والے جانور، صاف کُھلی ہَوا، عمدہ غذا اور سبز چارے پر پرورش پا رہے ہوں تو ان کے دودھ اور گھی میں ''وٹامن ڈی'' کے اجزاء عمدہ اور کافی ہوں گے۔ اس کے علاوہ زیتون اور سرسوں کے روغن کو کچھ دیر دھوپ میں رکھ دیا جائے تو اس میں ''وٹامن ڈی'' کے اجزاء بڑی حد تک پیدا ہوجائیں گے۔ سورج کی روشنی میں جسم پر تیل یا گھی کی مالش کی جائے تو جسم میں یہ وٹامن پیدا ہوکر جسم کو طاقت بخشتی ہے۔ ماہرین کا خیال ہے کہ یہ وٹامن بعض روغنی غذاؤں سے حاصل ہونے کے علاوہ سورج کی شعاعوں کے اثر سے بھی انسان کی جلد میں خود بخود پیدا ہوتے رہتے ہیں اور یہاں سے منتقل ہوکر جگر میں جمع ہوتے ہیں۔ چنانچہ سُوکھے کی بیماری بچوں کو اس وقت ہوتی ہے جب انہیں مناسب حد تک دھوپ نہیں ملتی۔ اگر بچوں کی خوراک میں یہ وٹامن موجود نہ ہوں تو وہ سُوکھے کی بیماری اور مرض کساح (ہڈیوں کا ٹیڑھا پن) میں مبتلا ہوکر بہت لاغر اور کمزور ہوجاتے ہیں۔ ہڈیاں نرم اور بدوضع ہوجاتی ہیں اور نشوونما رک جاتی ہے۔

وٹامن ای (E)

''وٹامن ای'' کا استعمال افزائشِ نسل کے لیے ضروری اور مرد و عورت دونوں کے لیے فائدہ مند ہے۔ اس کی غیر موجودگی نامردی اور بانجھ پن پیدا کیا کرتی ہے۔ اس سے جسم مضبوط اور وزن میں ترقی ہوتی ہے۔ غذا میں اس کا باقاعدہ استعمال بہت سی اندرونی شکایتوں کو رفع کرتا ہے۔

''وٹامن ای'' کی مقدار متواتر غذا میں مہیا ہو تو جسم میں فولاد اور چُونے کے اجزاء جذب کرنے کی صلاحیت پیدا ہوجائے گی۔ گیہوں، باجرا، جَو، چنا مختلف دالوں اور ان کے چھلکوں میں، انڈے کی تازہ زردی، مچھلی، گوشت، گُردے، دہی، پالک کا ساگ، گاجر، مغز بنولہ سویابین، پستہ، بادام، چلغوزہ، روغنِ زیتون، روغنِ ماہی (مچھلی کا تیل) روغنِ کنجد (تلوں کا تیل) وغیرہ میں ''وٹامن ای'' کے اجزاء عمدہ حالت میں پائے جاتے ہیں۔

وٹامنز کی اور بھی بہت سی قسمیں ہیں، مگر ان کے لیے کسی خاص اہتمام کی ضرورت نہیں۔

اگر غذا میں مذکورہ وٹامنز کا خیال رکھا جائے تو جس خوراک سے بدن کو حسبِ ضرورت وٹامنز حاصل ہوتے ہیں، اسی سے دوسرے وٹامنز بھی بدن کو مہیا ہوجاتے ہیں۔

تندرست رہنے کے لیے انسانی جسم کو کن چیزوں کی ضرورت ہے؟

کلورین:

یہ جسم کا دھوبی ہے، جسم کی صفائی کرتا ہے، خاص کر پیٹ اور انتڑیوں کی۔ ڈاکٹر لوگ ٹائیفائیڈ یعنی تپ محرقہ میں کلورین مکسچر دیتے ہیں۔ یہ چربی کو گھٹاتا اور زہریلے مادوں کو ہلاک کرتا ہے۔

کلورین جسم سے غلاظت کو باہر پھینکتا ہے، ہاضمے کی قوت بڑھاتا ہے اور قبض کو دور کرتا ہے۔ اس کی کمی سے زکام ہوجاتا ہے، پیٹ پھول جاتا ہے، طبیعت افسردہ رہنے لگتی ہے، مزاج چڑچڑا ہوجاتا ہے، گردے کی بیماری اور دانتوں سے خون آنا کلورین کی کمی کو ظاہر کرتے ہیں۔ مندرجہ ذیل چیزوں میں کلورین زیادہ پایا جاتا ہے۔ مولی، بند گوبھی، پیاز، پالک، گاجر، ٹماٹر، بکری کا دودھ۔

میگنیشیم:

یہ قدرت کی قبض کشا دوا ہے۔ پٹھوں کو طاقت دیتا ہے دماغ اور اعصاب کی پرورش کرتا ہے۔ فاسفورس اور چُونے کے ساتھ مل کر یہ ہڈیوں، دانتوں اور کھوپڑی کو مضبوط کرتا ہے۔ معمولی میگنیشیم کی ایک چٹکی گرم پانی میں گھول کر پینا دردوں اور پیٹ کے مروڑوں کو دور کرتا ہے۔ یہ دردوں کی خاص دوا ہے۔ جس آدمی کے مزاج میں ترشی ہو اسے میگنیشیم کی ضرورت ہے۔ مندرجہ ذیل اشیاء میں میگنیشیم کافی مقدار میں پایا جاتا ہے۔ انجیر، پالک، انگور، آلو بخارا، سنگترہ، رس بھری، کھٹا سیب، ٹماٹر۔

گندھک:

یہ بدن میں چُستی لاتی ہے۔ جگر سے صفرا کا اخراج بڑھاتی ہے، اندرونی حرارت اور طاقت پیدا کرتی ہے۔ خون کو صاف کر کے جلد کو حسین بناتی ہے۔ بالوں کو بڑھاتی ہے، چُھوت کی بیماریوں کے حملے سے بچاتی ہے۔ جسم سے گندے مادوں کو نکالتی ہے اور گنٹھیا اور جلدی و خونی امراض کے زہروں کو خارج کرتی ہے۔ گندھک جسم میں فاسفورس کا اثر قائم رکھتی ہے اور زیادہ دماغی اکتاہٹ سے بچاتی ہے۔ موٹے آدمیوں کے لیے گندھک والی غذا ضروری ہے، اس کی کمی سے جلدی بیماریاں اور گنٹھیئے کا درد پیدا ہوجاتا ہے۔ یہ بات حال ہی میں دریافت ہوئی ہے کہ جلدی بیماریاں تپ دق کا پیش خیمہ ہیں۔ مندرجہ ذیل اشیاء میں گندھک پائی جاتی ہے۔

مولی، لہسن، پیاز، بند گوبھی، پھول گوبھی۔

فولاد:

فولاد خون کا بڑا جزو ہے۔ یہ بدن کو گرمی دیتا ہے۔ مقناطیسی طاقت پیدا کرتا ہے، خون کو سرخ اور دماغ کو چُست بناتا ہے۔ ہاتھ پاؤں کا سرد رہنا، چہرے کی زرد رنگت، چڑچڑا مزاج، یہ علامات ظاہر کرتی ہیں کہ انسانی جسم میں فولاد کی کمی ہے۔ جس طرح عمارت میں لوہے کے شہتیر، سلاخیں وغیرہ مکان کو مستحکم کرتی ہیں، اسی طرح فولاد والی غذائیں ہمارے جسم کو مضبوط بناتی اور بیماریوں کے حملے سے محفوظ رکھتی ہیں۔ فولاد قوتِ ارادی کو مضبوط اور دل میں دلیری اور مشکلات کا مقابلہ کرنے کی قوت پیدا کرتا ہے۔ مندرجہ ذیل اشیاء خوردنی میں فولاد کافی مقدار میں پایا جاتا ہے، مختلف دالیں، لال مولی، ساگ، ہری سبزیاں، پالک، مٹر کی پھلیاں، سیم، سویا بین، گاجر، کدو، بند گوبھی، انڈے کی زردی، گوشت، کلیجی، اسٹابری، خوبانی، کیلا، انجیر، بادام، کھجور اور اکثر موسمی پھلوں سے بھی جسم کو فولاد ملتا ہے۔

چونا یعنی کیلشیم:

چونا ہڈیوں اور دانتوں کو بناتا اور خون کی نالیوں کی دیواریں مضبوط کرتا ہے۔ قوتِ

برداشت، اچھی یادداشت، کام کرنے کی ہمت اور طاقت کا دارومدار خون میں چونے کی کافی مقدار پر ہے۔ چونا ہی فولاد کو سرخ خون بنانے میں مدد دیتا ہے۔ اس کی کمی سے ہڈیاں کمزور اور دانت خراب ہو جاتے ہیں۔ ہڈیوں اور پھیپھڑوں کی بیماریوں میں یہ بہت مفید ہے۔ بچپن میں اس کی ضرورت سب سے زیادہ ہے۔ جو بچے دیر سے چلنا سیکھتے ہیں اور جن بچوں کے دانت دیر سے نکلتے ہیں فوراً سمجھ لو کہ ان کے جسم میں چونے کی کمی ہے۔ یہ حاملہ اور بچوں والی عورتوں نیز بچوں کے لیے بہت ضروری ہے۔ مندرجہ ذیل اشیاء میں چونا پایا جاتا ہے۔ پالک، شلغم، گاجر، مٹر، لال چولائی، باتھو، سلاد، بند گوبھی، دودھ بالائی، دہی، مکھن، چھاچھ، لسی، پنیر، انڈا، بادام، پستہ اور اخروٹ وغیرہ۔

آکسیجن:

آکسیجن خون کو صاف اور بدن میں گرمی اور مقناطیسیت پیدا کرتی ہے۔ جسم میں حوصلہ اور کام کرنے کی خواہش پیدا کرتی ہے۔ خون کے اندر جو غلاظت ہوتی ہے اسے جلا کر تندرستی بڑھاتی ہے۔ اس کی کمی سے خون زرد ہو جاتا ہے۔ بدن میں کمزوری پیدا ہو جاتی ہے۔ جن کے بدن میں آکسیجن کم ہوتی ہے وہ متعدی امراض کے جلد شکار ہو جاتے ہیں۔ بدن کو کافی مقدار میں آکسیجن نہ ملنے کی وجہ سے بدن میں سُستی آنا شروع ہو جاتی ہے۔ زکام حملہ آور ہوتا ہے اور رفتہ رفتہ زکام سے کھانسی اور کھانسی سے تپ دق آ گھیرتی ہے۔ تپ دق کیا ہے؟ آکسیجن کی کمی کا نتیجہ۔ دق اور سل میں پھیپھڑے آکسیجن کے بھوکے ہوتے ہیں، اسی لیے ڈاکٹر پرانی کھانسی اور تپ دق کے بیماروں کو پہاڑوں پر بھیجتے ہیں کیونکہ وہاں چیڑ کے درختوں کے جنگلوں میں زیادہ سے زیادہ آکسیجن پائی جاتی ہے۔ سمندر میں آکسیجن کا بہت بڑا تالاب ہے۔ سمندر کے کنارے رہنا، سمندر کے پانی میں غسل کرنا، کمزور چھاتی والوں کے لیے بہت مفید ہے۔ جو لوگ ہر روز صبح کی سیر کرتے ہیں، کھلے میدانوں اور پہاڑیوں میں وقت گزارتے ہیں، دھوپ میں ننگے بدن بیٹھتے ہیں اور گہرے سانس لیتے ہیں وہ زکام، کھانسی اور نزلے سے بچے رہتے ہیں۔ آکسیجن کہاں اور کن چیزوں میں کافی مقدار میں پائی جاتی ہے۔ سنیئے!

انگور، سیب، لیموں، سنگترے، سبز مرچ اور پیاز میں، سمندر اور دریا کے کنارے اور درمیان میں یوکلپٹس، چیڑ، پیپل اور چنار کے درختوں کے نیچے۔

سوڈیم:

یہ سخت مادوں کو گھول کر جسم سے باہر نکالتا ہے، گردوں اور جگر کی پتھریوں اور جوڑوں میں سے یورک ایسڈ کو پگھلا کر خارج کرتا ہے۔ کھٹاس کو ہٹاتا ہے۔ اس لیے ڈاکٹر بدہضمی اور کھٹی ڈکاروں میں سوڈا کھلاتے اور گردے، جگر اور جوڑوں کے دردوں میں سوڈیم کے مرکبات دیتے ہیں۔ یاد رکھیں، پچاس فیصد سے زیادہ بیماریاں جسم میں کھٹاس سے پیدا ہوتی ہیں، اس لیے سوڈیم کا خون میں کافی مقدار میں ہونا نہایت ضروری ہے۔ یہ پٹھوں کو مضبوط اور اعضاء کو چست کرتا ہے۔ جوڑوں کو صاف اور لچکدار بناتا ہے۔ ہڈیوں اور دانتوں کو خراب ہونے سے روکتا ہے۔ قبض کشا ہے، ہاضمہ تیز کرتا ہے، پتھری بننے سے روکتا ہے اور خون سے کاربالک ایسڈ نکالتا ہے۔ غذا میں سوڈیم کی کمی یا غیر موجودگی سے جسم کا وزن کم ہوتا ہے۔ بدہضمی رہتی ہے اور بھوک کم لگتی ہے۔

سوڈیم مندرجہ ذیل غذاؤں میں پایا جاتا ہے۔

گاجر، کھیرا، سیب، پالک، انجیر، میٹھا آلو بخارا، چقندر، اسٹابری، مولی، شلغم وغیرہ۔

پوٹاشیم:

یہ تیز کھار جسم کی صفائی اور بدن میں بجلی کی طرح چستی پیدا کرتا ہے۔ پٹھوں اور جوڑوں کو لچکدار اور مضبوط بناتا ہے۔ قبض اور دوران خون کی سُستی پوٹاشیم کی کمی سے ہوتی ہے۔ دبلے پتلے کمزور مریل نوجوان پوٹاشیم کی کمی کا شکار ہوتے ہیں۔ یہ تیز دوڑنے والوں، تیراکوں اور پہلوانوں کا دوست ہے۔ اگر جسم میں یہ جزو کافی مقدار میں موجود ہو تو زخم خود بخود جلد ہی بھر جاتے ہیں۔ پوٹاشیم آکسیجن کو کھینچ کر بدن میں لاتا اور دماغ میں نئی زندگی پیدا کرتا ہے۔ پوٹاشیم جسم کی کمزوری اور سستی کو اس طرح دور کرتا ہے جیسے بارود لکڑی اور گھاس کو، جونہی بدن میں اس کی کمی واقع ہوتی ہے فوراً بیماریاں حملہ کر دیتی ہیں۔ اس کی کمی سے زکام بھی ہو جاتا ہے۔ ڈاکٹر اکثر بخار، نمونیہ اور انفلوائنزا میں پوٹاشیم کے مرکبات کھلاتے ہیں۔ یہ مندرجہ ذیل خوراکوں میں پایا جاتا ہے۔

وہ تمام ساگ سبزیاں جو زمین سے اوپر ہوتی ہیں اور جنہیں دھوپ خوب لگتی ہے۔ وہ تمام سبزیاں اور بوٹیاں جو ذائقے میں کڑوی ہوتی ہیں، مثلاً کریلا، چرائتہ وغیرہ۔ سونف، سویہ، پالک، مولی، شلغم اور گاجر کے اوپر کے حصہ کے پتے، ٹماٹر، اسٹابری، تربوز، آلو پوٹاشیم کا خزانہ ہیں۔

آیوڈین:

آیوڈین بدن میں ایک بڑا ضروری جزو ہے۔ یہ جسم میں ایسے کام کرتا ہے جیسے ٹنکچر آیوڈین شفاخانوں میں، یہ کیڑوں کو مارتا ہے، زخموں کو صاف کرتا ہے، پیپ پڑنے کو روکتا ہے۔ یہ انسانی جسم میں پولیس افسر کا کام دیتا ہے۔ چوروں کو پکڑتا ہے، ڈاکوؤں کو سزا دیتا ہے، ظالموں کو پھانسی دیتا ہے۔ بوڑھوں، جوانوں، بچوں عورتوں غرض سب کو اس کی ضرورت ہے۔ حاملہ عورتوں کو اس کی خاص ضرورت ہے۔ جن بچوں کے بدن میں آیوڈین کم ہوتا ہے وہ آئے دن بیمار رہتے ہیں۔ ہر موسم میں کوئی نہ کوئی مرض انہیں لگا ہی رہتا ہے۔ سمندر کے کنارے رہنے والوں میں یہ آیوڈین زیادہ پایا جاتا ہے۔ جن کے بدن میں آیوڈین کافی ہوتا ہے، وہ چست اور پھرتیلے ہوتے ہیں۔ انگریزوں، جاپانیوں، جرمنوں میں آیوڈین دیگر ممالک کے لوگوں کی نسبت زیادہ پایا جاتا ہے۔ نپولین، سیواجی، نادر شاہ، کلایو، بندہ بہادر، ہری سنگھ نلوہ، شیر شاہ اور دیگر بہادر جرنیلوں میں یہی جوش مارتا ہے۔ عام ہندوستانیوں میں بمقابلہ انگریزوں اور جاپانیوں کے یہ آیوڈین بہت کم مقدار میں پایا جاتا ہے، اسی لیے ہم لوگ سُست ہیں اور زیادہ دیر کام نہیں کر سکتے، بیمار رہتے ہیں اور پلیگ، ہیضہ، انفلوائنزا، چیچک، تپدق اور دیگر امراض کے زیادہ شکار ہوتے ہیں۔

آیوڈین بدن میں گلٹیوں کی قوتِ عمل کو تیز کرتا ہے۔ گردن میں جو شاہی تھائی رئیڈ گلینڈ ہے، اس کا تعلق آیوڈین سے ہے۔ جتنی زیادہ آیوڈین والی خوراک بدن میں جاتی ہے وہ سٹار گلینڈ کو خوراک پہنچاتی اور تیز کرتی ہے۔ یہ گلینڈ جسم میں دیگر گلٹیوں سے سب سے زیادہ زبردست کام کرنے والا گلینڈ ہے۔ یہ بدن میں حرارت پیدا کرتا ہے۔ بالوں کو بڑھاتا اور انکی سیاہ رنگت قائم رکھتا ہے۔ اگر یہ گلینڈ سُست ہو جاتے ہیں تو بدن اور دماغ کے تمام کام کرنے والے گلینڈ سُست ہو جاتے ہیں۔ اس گلینڈ میں ایک بہت بڑا جزو آیوڈین ہے جو دماغی کام کرنے میں مدد دیتا ہے۔ نئی تدابیر کا سوچنا سکھاتا ہے۔ ہمت اور حوصلہ پیدا کرتا ہے، قد بڑھاتا ہے، ذہانت اور حافظہ تیز کرتا ہے۔ آیوڈین مندرجہ ذیل اشیاء میں پایا جاتا ہے۔

سمندری مچھلی، چائنا گراس، اناناس، راج مہار، سمندر کے اندر پیدا ہونے والی گھاس، کاہی، پتے والی گوبھی، لہسن، بکری کا دودھ وغیرہ۔

❤

جسم کی پرورش کے لیے کیلشیم اور فاسفورس کی ضرورت

انسانی جسم کو جن معدنی نمکیات کی ضرورت ہے ان میں سب سے زیادہ اہم اور ضروری کیلشیم اور فاسفورس ہیں۔ کیلشیم یعنی چونے کی اہمیت اسی سے واضح ہو جاتی ہے کہ ہمارے بدن میں جس قدر معدنی نمک ہیں ان کا وزن چوتھائی حصہ صرف چُونا ہے اور اگر سارے بدن کے وزن سے حساب لگایا جائے تو جسم کے وزن میں تین فیصد کے قریب چُونے کی مقدار ہوتی ہے اگر کسی شخص کا وزن ایک من دس سیر ہے تو اس کے بدن میں ڈیڑھ سیر چونا موجود ہے۔ چونے کی اس مقدار کا بیشتر حصہ بدن کی ہڈیوں اور دانتوں میں ہوتا ہے، جہاں وہ فاسفورس کے ساتھ مل کر چونے اور فاسفورس کی مرکب صورت میں ہوتا ہے، چونا ہمارے خون میں بھی موجود ہوتا ہے۔

فاسفورس ہمارے جسم میں پروٹین کے ساتھ ملا ہوا جسم کے خلیات میں پایا جاتا ہے اور دماغ واعصاب کی مخصوص رطوبات کے ہمراہ موجود رہتا ہے، جسم کی ہڈیوں، دانتوں اور خون میں چونے کے ساتھ نمکی صورت میں شامل رہتا ہے۔

عورتوں کو ایامِ حمل اور دودھ پلانے کے زمانے میں کیلشیم اور فاسفورس کی زیادہ ضرورت ہوتی ہے۔ حمل کے زمانے کے ساتھ ساتھ کیلشیم کی کمی بھی حاملہ کے جسم میں زیادہ ہوتی جاتی ہے اور اس کا باعث یہ ہے کہ وہ ننھا سا چور جو پیٹ میں ہوتا ہے، اپنی پرورش اور اپنی ہڈیوں کی تعمیر کے لیے ماں کے خون سے فاسفورس اور چونا کھینچ لیتا ہے۔ ایامِ رضاعت (دودھ پلانے کا زمانہ) میں ماں کے خون کا کیلشیم اور بھی تیزی سے بچے کے پیٹ میں جاتا رہتا ہے۔ گایوں پر تجربہ کر کے دیکھا گیا ہے کہ تقریباً ساڑھے چار مہینے تک بچے کو دودھ پلانے کے بعد گائے کے جسم میں بیس فیصدی کے قریب کیلشیم کی مقدار گھٹ جاتی ہے۔ ڈاکٹر کیمرون کی رائے ہے کہ بچے کے پیٹ میں یہ سارا کیلشیم ماں کی ہڈیوں میں سے نکل کر جاتا ہے، گویا ماں کی ہڈیاں صرف جسم کا ڈھانچہ بنانے

کے لیے نہیں ہوتیں بلکہ چونے اور فاسفورس کے ذخیرے کا کام بھی دیتی ہیں۔

یہ بات مدتوں سے ثابت ہو چکی ہے کہ اگر زمانۂ حمل اور زمانۂ رضاعت میں عورتوں کو مناسب خوراک نہ ملے تو دانت خراب ہو جاتے ہیں اور کیڑا لگ جاتا ہے۔ ناروے کے دو ڈاکٹروں نے سولہ حاملہ عورتوں پر تجربہ کیا تو مدتِ حمل کے اختتام پر معلوم ہوا کہ کیلشیم کا تناسب تو ان سبھی کے جسم میں باقی نہ رہا تھا اور گیارہ کے جسم میں فاسفورس کا تناسب بھی مفقود تھا۔

سن رسیدہ آدمیوں سے بچوں کو اپنی ہڈیوں اور دانتوں کی پرورش کے لیے کیلشیم اور فاسفورس کی بہت زیادہ ضرورت ہوتی ہے۔ بچے کی غذا میں فاسفورس اور کیلشیم کی کمی کے سبب اس کی ہڈیاں اور دانت پورے طور پر نشوونما حاصل نہیں کر سکتے۔ لیکن اگر غذا میں فاسفورس بہت کم ہو تو بھی یہی نتیجہ نکلتا ہے۔ اسی لیے بچے کی غذا کے متعلق یہ بہت ہی ضروری ہے کہ اس میں یہ دونوں اجزاء صحیح تناسب میں ہوں۔

کیلشیم اور فاسفورس کن غذاؤں سے حاصل ہو سکتے ہیں؟

پالش کیے ہوئے چاول، باجرہ، دالیں، شکر، مربہ جات، ساگودانہ، آلو، مولی اور گاجر کی قسم کی ترکاریاں اور گوشت ایسی غذائیں ہیں، جن میں کیلشیم کا جزو بہت کم ہوتا ہے۔ دودھ، مکھن، مکھن نکلا ہوا دودھ، لسی، پنیر، انڈے، بادام، اخروٹ، پستہ پھل، اور سبز ترکاریوں میں کیلشیم کی افراط ہوتی ہے۔ دودھ، بالائی، دہی، لسی، پنیر، انڈے اور بادام میں سب سے زیادہ کیلشیم ہوتا ہے۔ ان سے کچھ کم شلغم، مولی، پالک اور مٹر میں، ان سب سے کچھ کم گیہوں، سیب، ناشپاتی، گاجر، بند گوبھی، آلو اور مچھلی ہیں۔

دودھ، انڈے، مغزیات، پستہ، بادام، اخروٹ، چلغوزے، جَو، چنے، مٹر، گاجر، گوبھی، گوشت، مچھلی اور پرندوں کے گوشت میں فاسفورس کثرت سے موجود ہے، لیکن میدہ اور زمین کے نیچے پیدا ہونے والی ترکاریوں میں اس کا جزو بہت کم ہوتا ہے۔ اگر کیلشیم اور فاسفورس کی متناسب مقدار جسم میں پہنچانی مقصود ہو تو ایسی غذاؤں کو جن میں کیلشیم زیادہ ہے، ایسی غذاؤں کے ساتھ استعمال کرنا چاہیے جن سے فاسفورس کی زیادہ مقدار مل سکتی ہیں۔ فاسفورس جسمانی نشوونما، دماغی طاقت کے لیے ہوتا ہے۔

چونا دودھ میں کثرت سے پایا جاتا ہے۔ چھاچھ میں بھی یہ بہت ہوتا ہے۔ پنیر، لال چولائی، پالک، باتھو اور سبز پتے کی ترکاریاں بھی اپنے اندر چونے کی خاصی مقدار رکھتی ہیں۔ بچوں کو اور چیزوں کے مقابلے میں معدنی نمکوں اور چونے کی زیادہ ضرورت ہوتی ہے۔ چاول میں چونا بہت کم ہوتا ہے اور اس بات کی تو تحقیق ہو چکی ہے کہ چاول کھانے والوں کی خوراک میں نمک اور کیلشیم کی کمی اکثر امراض پیدا کر دیتی ہے۔

حاملہ عورتوں اور بچوں کی پرورش کرنے کے دوران میں ماؤں کو کیلشیم (چونا) کی کافی مقدار

کی ضرورت ہوتی ہے۔ ایک تندرست بچہ جس کی عمر تین مہینے کی ہو اور جس نے ماں کی چھاتی سے پرورش پائی ہو، چونے کی کافی مقدار اپنے جسم میں داخل کر لیتا ہے۔ یہ چونا اسے ماں کے دودھ سے حاصل ہوتا ہے اگر ماں کی خوراک میں کیلشیم کی کمی ہو جائے تو ماں کی اپنی ہڈیوں کا کیلشیم گھل گھل کر دودھ کے ذریعے سے بچے کو ملنے لگے گا، اور اس سے ماں کی تندرستی برباد ہو جائے گی، یہ بھی ممکن ہے کہ بچہ بھی بعض امراض کا شکار ہو جائے۔ چونکہ حمل اور دودھ پلانے کے زمانے میں کیلشیم کی زیادہ مقدار کام میں آتی ہے، اس لیے عورتوں کے لیے ان دنوں میں خاص طور پر دودھ کا کافی استعمال بہت ضروری ہے۔ کیلشیم حاصل کرنے کا بہترین مخزن دودھ ہے۔ سبز ترکاریوں، اور بعض قسم کے جَو، جوار میں یہ عنصر کافی ہوتا ہے، لیکن ان چیزوں میں جو کیلشیم ہوتا ہے وہ ممکن ہے دودھ کے کیلشیم کے مقابلے میں اچھی طرح ہضم ہو کر جزوِ بدن نہ بن سکے۔ بیمار اور سست رہنے والے بچوں کے لیے دودھ کے کیلشیم کی کافی مقدار نہایت ضروری ہے۔

مختلف غذائیں اور ان کے غذائی اجزاء

گیہوں:

نباتاتی غذاؤں میں جو چیز انسان کے استعمال میں سب سے زیادہ ہے، اس میں جسمِ انسانی کی پرورش کے تمام اجزاء موجود ہیں۔ جدید تحقیق کے گیہوں میں اجزائے لحمیہ، اجزائے نشاستہ، وٹامنز اور فاسفورس کی کافی مقدار پائی جاتی ہے۔ البتہ اجزائے شحمیہ اور نمک کم ہوتے ہیں۔ گیہوں کے چھلکے مفید اجزاء پر مشتمل ہوتے ہیں اس لحاظ سے بہترین روٹی ایسے آٹے کی ہوتی ہے جس میں گیہوں کے تمام اجزاء موجود ہوں۔ ایسا آٹا صرف ہاتھ کی چکی خراس یا پن چکی ہی کا ہو سکتا ہے۔ آج کل عام طور پر مشینوں کا پسا ہوا باریک آٹا استعمال میں آتا ہے اور زیادہ پسند کیا جاتا ہے مگر مشین کی تیز حرکت گیہوں کے مفید اجزاء کو جلا دیتی ہے اور اس طرح وٹامنز ضائع ہو جاتے ہیں اور زیادہ باریک ہونے کی وجہ سے وہ بہت ثقیل اور دیر ہضم ہوتا ہے۔ ایسے آٹے کی روٹی کھانے سے مختلف شکایات پیدا ہو جاتی ہیں، اور یہی وجہ ہے کہ فی زمانہ قبض کی شکایت تو اسی فیصد آدمیوں کو رہتی ہے۔ اس کے علاوہ اس آٹے سے آنتوں کے بہت سے امراض پیدا ہو جاتے ہیں۔ خون پیدا کرنے کی صلاحیت تو اس آٹے میں قطعاً نہیں ہوتی۔ اس کے برعکس ہاتھ کی چکی یا خراس سے پسے ہوئے آٹے کی روٹی ہلکی اور زود ہضم ہوتی ہے، عمدہ خون پیدا کرتی ہے اور دافع قبض ہے۔

ان چھنے آٹے کی روٹی کھانا نہایت مفید ہے۔ یہ آسانی سے ہضم ہو جاتی ہے اور اس کے کھانے سے زخم معدہ، زخم بارہ انگشتی (آنت قولنج) سنگِ مرارہ، ورم، سرسام، ہڈیوں کی کمزوری اور قبض وغیرہ کی شکایات بہت کم پیدا ہوتی ہیں۔ دراصل ان چھنا آٹا کھانے سے معدے اور آنتوں کو غذا کی کافی مقدار بہم پہنچ جاتی ہے جس کے باعث ان کے اندر خمیر پیدا کرنے کی قوت

اور غذا کے ہضم کرنے کی استعداد بڑھ جاتی ہے۔ جنہیں مشین ہی کا آٹا ملتا ہو وہ اَن چھنے آٹے کی روٹی کھایا کریں۔ اس طرح یہ روٹی زود ہضم اور قبض کشا ہوگی۔ گیہوں کی روٹی جسم کو مضبوط بناتی ہے۔ دل، دماغ اور آنکھوں کو طاقت بخشتی ہے۔ خون، گوشت اور مادہ تولید (ویرج) پیدا کرتی ہے۔ گیہوں کے آٹے سے سوجی (روا) اور میدہ حاصل کیا جاتا ہے۔ ان سے مختلف قسم کی مٹھائیاں بنائی جاتی ہیں، جو ثقیل اور دیر ہضم ہوتی ہیں۔ گیہوں کا میدہ ثقیل اور قابض ہوتا ہے، البتہ سوجی زود ہضم ہے اور اس میں غذائیت بھی زیادہ ہوتی ہے۔

چاول:

چاول ایک چوتھائی بنی نوع انسان کی خوراک ہے۔ اس میں نشاستہ کے اجزا سب سے زیادہ اور نائٹروجنی اجزا نمکوں کی مقدار اور روغنی اجزا بہت کم پائے جاتے ہیں، چاول میں کیلشیم بہت کم بلکہ نہ ہونے کے برابر ہے۔ چاول ہلکی اور زود ہضم غذا ہے لیکن جسم کی نشو ونما دینے والا جزوِ پروٹین اس میں بہت کم ہوتا ہے۔

چاول کے متعلق اتنی احتیاط ضروری ہے کہ مشین سے صاف کیے ہوئے چاول جنہیں سیلا چاول کہتے ہیں، استعمال نہ کیے جائیں، کیونکہ مشین میں صفائی کے دوران میں ان کا لطیف چھلکا ضائع ہو جاتا ہے، جس میں ''وٹامن بی'' ہوتا ہے۔ ''وٹامن بی'' ضائع ہونے کے بعد ان چاولوں کے کھانے سے مرض بیری بیری ہو جاتا ہے۔ اس کے انسداد کی بہترین تدبیر یہ ہے کہ مشین کے ذریعے سے صاف کیے ہوئے چاولوں کے بجائے اوکھلی میں ہاتھ سے کوٹ کر صاف کیے ہوئے چاول کھائے جائیں۔

عام طور پر چاولوں کو اُبال کر خشکہ تیار کیا جاتا ہے اور اس کی پیچ کو بیکار سمجھ کر پھینک دیا جاتا ہے، اس طرح چاول کا ضروری جزو ''وٹامن بی'' پانی میں حل ہو کر ضائع ہو جاتا ہے، اس لیے پیچ کو چاولوں میں جذب کر دینا چاہیے۔ اطباء کے نزدیک چاولوں کی پیچ زود ہضم ملین، بھوک لگانے والی اور دافع صفرا ہے۔ پلاؤ خشکہ کی نسبت محض اسی وجہ سے زیادہ تقویت بخش نہیں ہوتا کہ اس میں گوشت کی یخنی شامل کی جاتی ہے، بلکہ اس کی قوت بخشی کا راز یہ بھی ہے کہ پلاؤ پکاتے وقت پیچ نہیں پھینکی جاتی۔

چونکہ چاول دوسرے اناجوں سے کم طاقت بخش ہیں، اس لیے چاولوں میں گھی یا مکھن ملا کر انہیں دودھ کے ساتھ کھانا زیادہ مفید ہے۔ اس سے ان کی غذائیت بڑھ کر وٹامنز کی کمی پوری ہو جاتی ہے۔ چاولوں میں دال شامل کر کے یا خشک چاول سبزی اور دال وغیرہ کیساتھ کھائیں تو یہ کمی پوری ہو جاتی ہے۔ لہٰذا جن لوگوں کی غذا زیادہ تر چاول ہو، انہیں یہ احتیاط کرنی چاہیے کہ دودھ، دہی، انڈا، مچھلی، گوشت اور سبزی کا استعمال رکھیں، چونکہ چاولوں میں لحمی اجزا بھی کم ہوتے ہیں، اس لیے ان میں گھی یا مکھن ملا کر کھانا چاہیے۔ کیونکہ گھی اور مکھن میں ''وٹامن اے'' کی کافی مقدار ہوتی ہے۔

چاول بطور غذا مسلسل کھانا صحت کے لیے مفید نہیں، کیونکہ اس سے معدہ اور آنتیں پھیل جاتی ہیں، قبض لاحق ہو جاتا ہے، آنتوں میں خمیر کی سی کیفیت پیدا ہو جاتی ہے، جس سے سوءِ ہضم اور نفخ بھی ہو جاتا ہے، توند بڑھ جاتی ہے اور جسم بھدا ہو جاتا ہے۔

چاول بہت زود ہضم مگر قابض غذا ہے۔ تاثیر کے لحاظ سے سرد خشک ہیں، گرمی کو مٹاتے ہیں، تپ دق اور سنگرہنی میں پرانے چاول عمدہ غذا ہیں۔ دست اور پیچش میں دہی چاول مفید ہیں۔

باجرہ:

باجرہ مشہور غلہ ہے، عام طور پر اسے گرم خشک سمجھا جاتا ہے، مگر حقیقتاً سرد خشک قدرے قابض اور دیر ہاضم ہوتا ہے لیکن طاقت بخشتا اور خون بڑھاتا ہے، خشکی کے باعث رطوبت کو جذب کرتا اور گرمی کے اسہال کو روکتا ہے، پیشاب آور ہے، باجرے کی روٹی کھا کر تھوڑا سا گڑ کھانے سے جلد ہضم ہو جاتا ہے۔

جَو:

سرد خشک اور پیشاب آور ہے، گرمی کے دردِ سر، پیاس اور جوشِ خون کو رفع کرتا ہے۔ معدے کو طاقت دیتا ہے اور بادی و بلغم کو دفع کرتا ہے۔ کھانسی کے پسلی کے درد سل و دق میں فائدہ مند ہے۔ جَو پانی میں بھگو کر چھلکا اتار کر دودھ میں کھیر تیار کی جائے تو وہ بدن کو موٹا کرتی ہے، جَو کے ستو گرمی اور پیاس کی زیادتی کو دور کرتے ہیں۔ طبیعت کو ٹھنڈک پہنچتی ہے اور بدن کو طاقت

حاصل ہوتی ہے۔جو کی روٹی بنانی ہو تو کچھ گیہوں کا آٹا ملانا پڑتا ہے مگر گیہوں کی روٹی کے برابر غذائیت بخش اور زود ہضم نہیں۔

جوار:

سرد خشک غلہ ہے، بھوک بڑھاتی اور پیشاب کی زیادتی کو دور کرتی ہے۔

چونکہ دیر ہضم ہوتی ہے اور اپھارا پیدا کرتی ہے، اس لیے گھی اور میٹھے کے ساتھ استعمال کرنی چاہیے۔اس طرح جلد ہضم ہوتی اور طاقت بخشتی ہے۔

مکئی:

سرد خشک اور طاقت بخش غلہ ہے۔خون اور گوشت پیدا کرتی، طاقت بڑھاتی اور پھولے ہوئے جسم کو اعتدال پر لاتی ہے۔اس کی روٹی گھی لگا کر کھانے سے خشکی نہیں پیدا ہوتی۔مکئی کا تازہ بھٹا بھون کر کھانا معدے کو طاقت دیتا اور خون پیدا کرتا ہے۔مکئی بہت مقوی غذا ہے، اس میں روغنی اجزاء بہت زیادہ پائے جاتے ہیں۔قدرے قبض پیدا کرتی ہے۔

دالیں:

ہندوستان کے ہر حصہ اور ہر قوم میں دالوں کو بطور غذا کھانے کا رواج ہے۔بعض قوموں کی تو مخصوص غذا ہی دالیں ہیں۔کئی قسم کی دالوں میں گیہوں سے چار گنا زیادہ اجزائے لحمیہ اور اکثر میں وٹامنز بھی ہوتے ہیں۔ان میں جسم کو بڑھانے والے خون اور گوشت بنانے والے اجزاء (پروٹین) کافی مقدار میں ہوتے ہیں۔اس کے مقابلے میں دالوں میں نمکیات زیادہ ہوتے ہیں۔دالوں میں فاسفورس ایسڈ اور میگنیشیا نسبتاً کم ہوتا ہے۔روغنی اجزاء کی مقدار بھی تھوڑی ہوتی ہے۔

عام طور پر دالوں کو دھو کر اور چھلکا اتار کر پکایا جاتا ہے، لیکن اس طرح وٹامنز ضائع ہو جاتے ہیں، دالوں کی طاقت چھلکے میں پوشیدہ ہے، لیکن لوگ دھلی ہوئی اور چھلکا اتری ہوئی دالیں پسند کرتے ہیں۔دھلی ہوئی دالوں کا پروٹین وٹامنز اور معدنیات کا بیشتر حصہ ضائع ہو جاتا ہے۔جدید

تحقیق کے مطابق بعض دالوں کو چھلکے سمیت اور تیز آنچ کی بجائے نرم آنچ پر پکانا چاہیے، کیونکہ تیز آگ سے بہت سے مفید اجزاء جل جاتے ہیں۔

جو لوگ چاول کھانے کے عادی ہیں انہیں دال ضرور کھانی چاہیے کیونکہ چاولوں میں اجزائے لحمیہ گوشت پیدا کرنے والے اجزاء کم ہوتے ہیں اور دال سے یہ کمی پوری ہو جاتی ہے۔

کھچڑی اس کی بہترین صورت ہے، دالوں میں کالی مرچ سیاہ زیرہ اور بڑی الائچی ڈالنا مفید ہے۔ سردیوں میں ادرک بھی ڈالی جاتی ہے۔مونگ کی دال نہایت مفید ہے، ماش، چنے، مسور اور لوبیا کی دالیں بھی مفید ہیں اور یہ گوشت کی بجائے استعمال کی جاسکتی ہیں، کیونکہ ان میں عموماً اٹھارہ فیصد اجزائے لحمیہ رہتے ہیں۔

مونگ کی دال:

ہلکی اور زود ہضم غذا ہے۔اسی لیے ڈاکٹر عام طور پر مریضوں کو مونگ کی دال اور اس کی کھچڑی کھلایا کرتے ہیں۔مریضوں اور کمزور معدہ والوں کے لیے نہایت مفید غذا ہے، اس میں وٹامنز ''اے اور سی'' کافی مقدار میں ہوتے ہیں۔مزاج خشکی کے لیے معتدل ہے، دل کو تقویت دیتی ہے، خون، گوشت اور طاقت بڑھاتی ہے۔بادی مزاج والوں کے لیے مضر ہے، اس میں گھی، سیاہ مرچ اور سیاہ زیرہ ڈالنا مفید ہے، البتہ بخار میں کھائی جائے تو گھی نہ ڈالنا چاہیے۔

موٹھ کی دال:

گرم خشک اور ہلکی ہوتی ہے، بلغم کو دور کرتی ہے، جسم کے بڑھے ہوئے مواد کو خشک کرتی اور طاقت بخشتی ہے، البتہ یہ قبض اپھارہ پیدا کرتی ہے۔

ارہر کی دال:

مزاج کے اعتبار سے گرم خشک ہے، طاقت بخش ہے اور بلغم کو دور کرتی ہے، پیشاب آور اور مدر حیض ہے، دھنیا اور ہینگ ڈال کر پکائی جائے تو ہر طبیعت کے انسان کو طاقت بخشتی ہے۔

چنے کی دال:

گرم خشک ہے، خون صاف کرتی ہے، بھوک لگاتی ہے اور پیشاب آور ہے۔ چنے کی دال رات کو دودھ میں بھگو کر صبح رگڑ کر اور دودھ کو کھانڈ ملا کر پینے سے ویرج (منی) کے جملہ نقائص دُور ہوتے ہیں اور قوتِ باہ میں اضافہ ہوتا ہے، لیکن کمزور معدہ والوں کے لیے یہ ترکیب مضر ہے۔

ماش کی دال:

گرم تر ہے، بلغم پیدا کرتی ہے، خون، گوشت اور چربی بڑھاتی ہے۔ عورتوں کے دودھ میں اضافہ کرتی ہے۔ بے حد مقوی ہے، ویرج کو گاڑھا اور زیادہ کرتی ہے، ثقیل اور قابض ہے۔

مٹاپا، تر کھانسی اور دمہ کے بیماروں کے لیے مضر ہے، جگر، بدہضمی اور قبض کے مریضوں کو بھی نقصان پہنچاتی ہے، اسے زود ہضم بنانے کے لیے ہینگ سونٹھ اور ادرک ڈالنا مفید ہے۔

مسور کی دال:

گرم خشک ہے۔ چھلکا اتار دینے سے اس کی گرمی کم ہو جاتی ہے، بلغم کو چھانٹتی ہے، سینے اور پھیپھڑے کے امراض میں اس کا پتلا شوربا مفید ہے۔ قدرے قبض پیدا کرتی ہے، اس لیے قبض اور بواسیر کے مریضوں کو اس سے پرہیز کرنا چاہیے۔ پیشاب اور حیض کی زیادتی کو روکتی ہے۔ اس کا روزانہ کا استعمال پرانے اسہال، پیچش اور بادی و بلغمی بخاروں میں فائدہ بخش ہے۔ یہ فوائد کے اعتبار سے اکثر دالوں سے بہتر اور طاقت بخش ہے۔

لوبیا (رواں):

گرم تر اور قبض کشا ہے۔ بدن کو قوی کرتا، دودھ اور ویرج کو گاڑھا کرتا ہے۔ دردِ زہ کے آغاز میں اس کا شوربا مفید ہے بچہ جلد پیدا ہوتا ہے، دردِ گردہ میں لوبیا کے پتوں کا ساگ فائدہ مند ہے اس میں سونٹھ یا ادرک ڈال کر پکانا مفید ہے۔

سویابین:

یہ چین کی خاص دال ہے، جو خشک مٹروں سے ملتی جلتی ہے، مزاج کے اعتبار سے گرم تر ہے اس میں وہ تمام غذائی اجزاء موجود ہیں جو انسانی نشوونما کے لیے ضروری ہیں۔ سائنسدانوں کے نزدیک تمام اناجوں، دالوں اور گوشت وغیرہ سے زیادہ طاقت بخش ہے۔ کسی اناج، دال یا پھل میں پروٹین، شکر، چکنائی، نمکیات، معدنیات اور وٹامنز اتنی مقدار میں نہیں پائے جاتے جتنی مقدار میں سویابین میں پائے جاتے ہیں۔ سویابین کے معدنیات میں کیلشیم، پوٹاشیم گندھک، فولاد اور فاسفورس خصوصیت سے قابلِ ذکر ہیں، اسی لیے یہ دال خون اور گوشت کو بڑھاتی ہے۔ قوتِ باہ میں اضافہ کرتی ہے، دل، دماغ، معدہ اور جگر کو قوت بخشتی ہے۔

ساگودانہ:

نہایت ہلکی اور زود ہضم غذا ہے۔ بیماروں کو اکثر غذا کے طور پر دیا جاتا ہے، کیونکہ ان کا معدہ اسے جلد ہضم کر لیتا ہے۔ تاثیر گرم تر ہے، دودھ میں ڈالنے سے اس کی گرمی کم ہو جاتی ہے، لیکن پہلے پانی میں پکا کر پھر دودھ ڈالنا چاہیے، ورنہ ثقیل ہو جاتا ہے۔

چنا:

غذائیت کے اعتبار سے دالوں میں نمایاں درجہ رکھتا ہے۔ تاثیر کے اعتبار سے گرم خشک ہے، لیکن پانی میں بھگویا ہوا چنا سرد ہوتا ہے۔ خون اور پت کی بیماریوں کو دور کرتا ہے۔ جسم، پیٹ اور کمر کو طاقت دیتا ہے۔ بھوک لگاتا اور مادہ تولید (ویرج) بڑھاتا ہے، قوتِ باہ میں اضافہ کرتا ہے۔ جسم کو طاقت دیتا ہے۔ چنے کا شوربا زیادہ مفید ہے۔ چنا پیشاب اور حیض کی رکاوٹ دور کرتا ہے۔ نزلہ، زکام، جریان، احتلام، تلی، جگر اور گردے کی بیماریوں میں مفید ہے۔ چنا مصفی خون بھی ہے اور مقوی بھی۔ چنے میں چونکہ غذائیت زیادہ ہوتی ہے، اس لیے ورزش کے شوقین اور کسرتی لوگ دودھ یا پانی میں بھیگے ہوئے چنے کی دال چبا کر کافی طاقت حاصل کرتے ہیں۔ پانی یا دودھ میں بھیگے ہوئے چنے مقوی باہ ہوتے ہیں، ان کے استعمال سے مادہ تولید بڑھتا اور قوتِ باہ میں اضافہ ہوتا ہے۔

بیسن:

چنے کے آٹے کو بیسن کہتے ہیں۔اس سے طرح طرح کی غذائیں اور مٹھائیاں تیار کی جاتی ہیں۔چنے کی طرح بیسن بھی گرم خشک ہوتا ہے اور فوائد میں بھی اس سے مشابہ ہے۔بدن کو موٹا کرتا ہے۔منی کو گاڑھا کرتا ہے اور قوت باہ میں اضافہ کرتا ہے۔اس کی روٹی تر کھانسی، نزلہ وزکام، اسہال اور جریان واحتلام میں مفید ہے۔قدرے قابض اور دیر ہضم ہے، اپھارا پیدا کرتا ہے، جس کی اصلاح انار دانہ یا گھی ملا دینے سے ہوجاتی ہے۔تیل میں تیار شدہ بیسن کی چیزوں سے پرہیز کرنا چاہیے کیونکہ ان سے ہاضمہ خراب ہوجاتا ہے اور کھانسی کا بھی اندیشہ رہتا ہے۔

دودھ

قدرت نے انسان کو جس قدر نعمتیں عطاء کی ہیں، ان میں دودھ کو خاص اہمیت اور برتری حاصل ہے۔ہندوستان میں تو قدیم ایام سے دودھ کو ایک بہترین اور مکمل غذا تسلیم کیا جاتا رہا ہے۔پہلے زمانے کے لوگ ہر چیز سے زیادہ دودھ اور اس سے حاصل شدہ دہی، مکھن، گھی وغیرہ استعمال کرتے رہے ہیں۔چنانچہ یورپی ڈاکٹروں نے تحقیقات کے بعد فیصلہ کیا ہے کہ ''ہندوستان کے قدیم باشندوں کی درازیٔ عمر اور تندرستی کا راز دودھ کے استعمال میں پوشیدہ تھا۔

ایک اور یورپی ڈاکٹر نے دودھ کی تعریف کرتے ہوئے لکھا ہے''اگر مجھ سے سوال کیا جائے کہ بچوں کو طاقت دینے والی واحد غذا کون سی ہے، جوان کی نشوونما میں مدد دیتی ہے، جو نوجوانوں کے دل و دماغ کو طاقت بخشتی ہے، جو بیماروں کو صحتِ کاملہ دیتی ہے، جو ضعیفوں اور سن رسیدہ اشخاص کے لیے مفید ہے؟ تو میں کہوں گا دودھ۔خدا نے اور اس کے بندوں نے جس چیز کو سب سے زیادہ پسند کیا ہے اور جس میں خدا نے اپنی برکتیں بھر دی ہیں وہ دودھ ہے۔

جدید سائنٹیفک تحقیقات سے بھی دودھ مکمل غذا ثابت ہوا ہے۔ایک مکمل غذا میں لحمی اجزاء چربی، حرارت پیدا کرنے والے اجزاء نمک، پانی، چونا اور وٹامنز ہونے ضروری ہیں اور دودھ میں یہ سب اجزاء پائے جاتے ہیں۔اس میں کیلشیم (چونے) کی مقدار تمام غذاؤں سے زیادہ ہوتی ہے۔ہمارے جسم کی تعمیر اور بقائے صحت کے لیے چونا ازبس ضروری ہے۔اس سے پٹھوں اور ہڈیوں کی پرورش ہوتی ہے، چونے کی کمی سے جسم پورے طور پر نشوونما حاصل نہیں کرسکتا اور آہستہ آہستہ کمزور ہوکر ناکارہ ہوجاتا ہے۔چونے کی کمی پوری کرنے کے لیے دودھ بہترین چیز ہے۔

جن بچوں کی نشوونما ناقص غذا کے باعث نامکمل ہو، دودھ ان کے لیے بہترین غذا ہے۔دوسری کوئی غذا نشوونما کے لیے اس قدر مفید نہیں ہوسکتی۔دودھ میں وٹامنز ''بی، سی'' بھی کافی مقدار میں

پائے جاتے ہیں۔ دودھ میں غذا کے تمام اجزاء اور وہ بھی زود ہضم صورت میں شامل ہوتے ہیں۔

بکری، گائے اور بھینس کا دودھ اچھا ہوتا ہے، گائے کے دودھ میں شکر اور نمکیات کم مگر پنیر اور روغنی اجزا زیادہ ہوتے ہیں۔ بھینس کے دودھ میں روغن اور پنیر زیادہ ہوتا ہے۔ بکری کے دودھ میں پنیر اور شکر کے اجزاء کم ہوتے ہیں۔

بھینس کا دودھ مقوی باہ اور طاقت بخش ہے۔ بچوں اور بوڑھوں کو جلد ہضم نہیں ہوتا۔ کمزور ہاضمے والوں کو بھینس کے دودھ سے پرہیز کرنا چاہیے۔ دماغی کام کرنے والے کے لیے بھی بھینس کا دودھ مفید نہیں۔ بلغم پیدا کرتا ہے۔ بلغمی مزاج والوں کو دودھ میں الائچی، چھوہارے یا سونٹھ اُبال کر پینا چاہیے۔ دودھ پینے کا قدرتی طریقہ تو یہ ہے کہ براہِ راست جانوروں کے تھنوں سے پیا جائے جس طرح بچہ ماں کے پستان سے پیتا ہے، ورنہ تازہ دودھ خفیف سا جوش دے کر پینا چاہیے۔ دودھ کو مسلسل جوش دینے سے اس کے غذائیت بخش اجزاء فنا ہو جاتے ہیں۔ اکثر رات کو سوتے ہوئے دودھ پیا جاتا ہے، مگر اس وقت پینے سے وہ بخوبی ہضم نہیں ہوتا، اس لیے دودھ پینے کا صحیح وقت صبح یا شام کے پانچ چھ بجے ہے۔

جانور کے چارے اور آب و ہوا کا دودھ پر بے حد اثر ہوتا ہے، جو جانور کھلی چراگاہوں میں سبز گھاس کھاتے اور تازہ ہوا اور روشنی میں رہتے ہیں ان کے دودھ اور گھی میں وٹامن ''ڈی'' کے اجزاء بکثرت ہوتے ہیں۔

اپھارے کے مریضوں اور بادی و بلغمی مزاج والوں کو دودھ میں الائچی، چھوہارا یا سونٹھ ڈال کر جوش دے کر پینا چاہیے۔

بالکل تازہ یا ابال کر سرد کیے ہوئے دودھ میں پانی ملا کر پینا گرمی کو تسکین دیتا اور پیشاب لاتا ہے۔ دودھ میں زیادہ میٹھا نہیں ڈالنا چاہیے، کیونکہ اس سے ہاضمے میں نقص پیدا ہوتا ہے۔ دودھ کے ساتھ نمک، ترش چیزیں یا مچھلی کا گوشت نقصان دہ ہے۔

♥

بکری کا دودھ گائے بھینس کے دودھ سے کیوں زیادہ مفید ہے

بکری کا دودھ گائے اور بھینس کے دودھ کی نسبت زیادہ مفید، جسم کو پرورش کرنے والا اور محافظِ صحت ہے۔ امریکہ کے مشہور ماہرِ غذائیات ڈاکٹر ڈوگلس تھامس نے تجربات کی بنا پر ثابت کیا ہے کہ ''بکری کا دودھ دوسری تمام پینے والی چیزوں کے مقابلے میں افضل اور فائدہ مند ہے۔'' اس کی برتری کے دو خاص اسباب یہ ہیں کہ ایک تو بکریوں میں سل کا مرض نہیں ہوتا، جو گایوں میں عام ہے، دوسرے یہ نسبتاً زود ہضم ہوتا ہے۔

ڈاکٹر میریٹ کا بیان ہے۔ ''بچوں کی غذا کے طور پر بکری کا دودھ اس صورت میں بہت ہی ضروری اور مفید ہے، جب گائے کا دودھ بچے کو راس نہ آئے اور اس سے بدہضمی وغیرہ کی شکایات لاحق ہو جاتی ہوں، ایسے بچے بکری کا دودھ آسانی سے ہضم کر لیتے ہیں۔''

ڈاکٹر این، این بیک نے مقابلے کے لیے بکری اور گائے کے دودھ کا تجربہ کیا ہے۔ وہ بکری کے دودھ کی اس صفت پر بہت زور دیتے ہیں کہ وہ زود ہضم ہوتا ہے اور ان بچوں کے لیے جن کے جسم کی نشو و نما رک گئی ہو یا ان مریضوں کے لیے جن کا ہاضمہ خراب ہو، اس کے استعمال کی پُر زور سفارش کرتے ہیں۔

بکری کے دودھ کے زُود ہضم ہونے کے خاص اسباب ہیں۔ ایک تو یہ کہ اس کی چربی کے کیسوں کی دیواریں بہت ہی پتلی ہوتی ہیں، دوسرے اس کے دودھ کی چربی لطیف ترین ہوتی ہے اور معدے کی رطوبت بآسانی دودھ پر اپنا اثر کر سکتی ہے، تیسرے اس کے کیرن کے دانے بھی ننھے ننھے ہوتے اور بآسانی ہضم ہو جاتے ہیں، چوتھے اس میں البیومن کی مقدار زیادہ ہوتی ہے۔

بکری کے دودھ میں چکنائی اور نمکیات کے اجزاء بہت کافی ہوتے ہیں۔ نمکوں میں سے ایک نمک کیلشیم (چونا) کا بھی ہوتا ہے، یہ کیلشیم کا نمک بکری کے دودھ کا جزوِ اعظم ہے۔ کیلشیم جسمانی پرورش کے لیے بہت ضروری ہے، جس میں اس کی کمی سے تپ دق کا عارضہ ہوسکتا ہے۔

اگر بکری اور گائے کے دودھ کا مقابلہ کریں تو بہت سے دلچسپ فرق معلوم ہوتے ہیں۔ گائے کے دودھ کی تیزابی ہوتی ہے، ضعف معدہ کے مریضوں کے لیے یہ فرق موت اور زندگی کا سوال بن سکتا ہے۔ گائے کے دوددھ کو ہضم کرنے کے لیے دو گھنٹے درکار ہوتے ہیں اور بکری کا دودھ صرف نصف گھنٹے میں ہضم ہو جاتا ہے۔ گائے بکری اور انسان کے دودھ میں جو نمکیات ملتے ہیں وہ بیس مختلف اقسام کے ہیں۔ ان میں سے نو قسم کے بکری کے دودھ میں، چھ قسم کے گائے کے دودھ اور پانچ قسم کے انسانی دودھ میں ہوتے ہیں۔ گائے کے دودھ میں فولاد کا جزو تو گویا ہوتا ہی نہیں، بکری کے دودھ میں یہ سات سے لے کر دس گنا تک ہوتا ہے، اسی طرح پوٹاشیم کی مقدار بھی بکری کے دودھ میں بہت زیادہ ہوتی ہے اور پوٹاشیم سے زیادہ کوئی چیز آکسیجن کو جذب نہیں کرتی، آکسیجن کہیں بھی ہو، پوٹاشیم اسے جذب کر لیتا ہے، اب اس کے ساتھ فولاد کا جزو ملا کر دیکھئے تو معلوم ہوگا کہ بکری کے دودھ کے سوا کسی دوسرے دودھ میں آکسیجن کو جذب کرنے کی اتنی صلاحیت نہیں ہوتی۔

بکری کے دودھ میں فلورین بکثرت ہوتا ہے، یہ ہڈیوں کی نشو و نما، دانتوں کی مضبوطی اور آنکھوں کی پرورش کے لیے بہت ضروری ہے۔ ہماری صحت کی عمدگی کا دارومدار ریڑھ کی ہڈی کی مضبوطی پر ہوتا ہے۔ میگنیشیم ریڑھ کی ہڈی کو مضبوط کرتا ہے اور یہ جزو بھی بکری کے دودھ میں کافی ہوتا ہے۔ جسم کے زہریلے مواد کو تحلیل کر کے گردہ اور مثانہ کے راستے خارج کرنے کے لیے نمک سوڈیم خاص چیز ہے، اگر سوڈیم یہ کام نہ کرے تو لائم اور میگنیشیم سخت ہو کر گردے اور مثانے کی پتھری پیدا کرتے ہیں۔ بکری کے دودھ میں سوڈیم کی کثیر مقدار ہوتی ہے، ان اجزاء کے علاوہ اس میں وٹامنز بھی ہوتے ہیں۔

بکری کا دودھ سرد تر اور لطیف ہوتا ہے۔ جنگلوں میں چرنے والی بکریوں کا دودھ فوائد کے

اعتبار سے بہترین خیال کیا جاتا ہے۔ یہ کھانسی، سنگرہنی، پیچش، تپ دق، سل، تلی، جگر، پرانا بخار، یرقان، بواسیر، دماغ، اور خون کی بیماریوں میں مفید ہے۔ بکری کے دودھ میں املتاس اور کتھا ملا کر غرارے کرنے سے منہ کے چھالے دور ہو جاتے ہیں۔ بکری کے دودھ میں روئی بھگو کر رات کے وقت آنکھوں پر رکھ کر پٹی باندھنے سے درد چشم کو آرام ہو جاتا ہے۔

بھیڑ کا دودھ:

گرم تر ہوتا ہے، خون پیدا کرتا ہے، جسم کو طاقت بخشتا ہے، بادی، بلغم اور پھیپھڑے کے امراض میں نفع بخش ہے۔ پتھری نکالتا ہے، بھیڑ کا دودھ ہمیشہ گرم کر کے نیم گرم پینا چاہیے۔

اُونٹنی کا دودھ:

مزاج کے اعتبار سے گرم خشک اور ذائقے میں قدرے نمکین ہوتا ہے۔ یہ ہلکا اور زود ہضم ہوتا ہے۔ بدہضمی دور کرتا اور بھوک لگاتا ہے۔ بدن میں چستی پیدا کرتا ہے، کھانسی، دمہ، جگر، تلی اور بواسیر کا دافع ہے۔

گدھی کا دودھ:

یہ بھی تاثیر میں عورت کے دودھ سے کسی قدر ملتا جلتا ہے۔ اس لیے یورپ میں بچوں کو گدھی کا دودھ پلانا مفید خیال کیا جاتا ہے اور اس کا عام رواج ہے۔ اس کا مزاج سرد تر ہے، گرمی اور خشکی کی شکایات کے لیے سود مند ہے۔ زود ہضم اور طاقت بخش ہے، ہاضمے کی کمزوری میں مفید ہے۔

بالائی (ملائی):

دودھ سے حاصل ہوتی ہے اور نہایت عمدہ اور جسم کو پرورش کرنے والی غذا ہے۔ اس میں چکنائی زیادہ ہوتی ہے۔ فواد میں مکھن سے ملتی جلتی ہے لیکن مکھن کی طرح سرد تر نہیں بلکہ گرم تر ہے۔ جسم اور دماغ کو بے حد طاقت بخشتی ہے۔ خشک کھانسی میں مفید ہے، البتہ قدرے قابض ہوتی ہے اور کمزور معدے اسے جلد ہضم نہیں کر سکتے۔ معمولی مقدار میں بآسانی ہضم ہو جاتی ہے۔

پنیر:

یہ بھی دودھ ہی سے تیار ہوتا ہے۔ دودھ میں لیموں یا دہی وغیرہ ترش چیز ڈال کر تیار کیا جاتا ہے۔ اس کی تاثیر سرد تر ہوتی ہے، یورپ میں کچا پنیر نمک لگا کر کھانے کا عام رواج ہے، اس طرح بے حد طاقت بخشتا ہے، ہندوستان میں اسے پکا کر کھایا جاتا ہے۔

پنیر کی تاثیر سرد تر ہے۔ خون پیدا اور بدن کو موٹا کرتا ہے، گردہ، معدہ اور آنتوں کو طاقت بخشتا ہے۔ قدرے دیر ہضم ہوتا ہے۔ اس لیے سیاہ زیرہ، دھنیا، الائچی ڈال کر استعمال کرنا چاہیے۔

پنیر کا پانی زود ہضم، قبض کشا اور طاقت بخش ہوتا ہے۔ دہی یا چھاچھ سے تیار کردہ پنیر جس کا پنجاب میں عام رواج ہے۔ گرم تر ہوتا ہے، بادی کو دور کرتا اور بھوک لگاتا ہے لیکن زکام اور کھانسی میں مضر ہے۔

کھویا:

دودھ کو نرم آنچ پر دیر تک پکا کر تیار کیا جاتا ہے۔ اس سے اکثر ہندوستانی مٹھائیاں تیار کی جاتی ہیں۔ دیر ہضم اور ثقیل ہوتا ہے اور اس میں جراثیم کی پرورش کا اندیشہ ہر وقت رہتا ہے۔

دہی، دودھ سے کیوں زیادہ مفید ہے؟

دہی دنیا کے اکثر خطوں میں بہ کثرت استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ حقیقت ہے کہ دہی دودھ سے بھی زیادہ مفید ہے، چونکہ دہی میں عفونت کو روکنے والے جراثیم پائے جاتے ہیں۔ اس لیے یہ غذا کو تعفن اور سمیت سے بچاتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ اسے بہترین غذا تسلیم کیا گیا ہے۔

یورپ کے ایک سرکردہ ڈاکٹر پروفیسر میکنی کاف نے بلغاریہ کے دورہ کے دوران میں بلغاروی لوگوں کی جسمانی قوت اور درازی عمر کا سبب دریافت کیا تو انہیں معلوم ہوا کہ یہاں کے باشندے دہی بکثرت استعمال کرتے ہیں، چنانچہ انہوں نے دہی کے متعلق تحقیقات و تجربات شروع کیے، ان تجربات کا ماحصل درج ذیل ہے۔

دودھ میں مختلف قسم کے جراثیم پائے جاتے ہیں۔ ان میں سے بعض تو دودھ کے روغنی اجزاء کو علیحدہ کرتے ہیں، بعض اجزاء جنبیہ کو فاسد کرتے ہیں اور بعض اجزائے شکریے پر عمل کر کے اسے ترشی میں بدل دیتے ہیں۔ ان ترشی پیدا کرنے والے جراثیم میں سے بعض تو سرکہ پیدا کرتے ہیں اور بعض ایسڈ اور لیکٹک ایسڈ پیدا کرتے ہیں، جب ان کے اثر سے دودھ میں ترشی کی خاص مقدار پیدا ہو جاتی ہے تو دودھ کے اجزائے جنبیہ جم جاتے ہیں، جسے دودھ جمنا یا پھٹنا کہتے ہیں۔

یہ جراثیم دودھ کے شکری اجزاء پر عمل کر کے اسے لیکٹک ایسڈ میں تبدیل کر دیتے ہیں۔ دہی کے دودھ سے زیادہ مفید ہونے کی یہی وجہ ہے کہ دودھ میں جو خاص قسم کی عفونت کو روکنے والے جراثیم ہوتے ہیں ترشی پیدا ہونے سے ان کی تعداد بہت بڑھ جاتی ہے، یہ جراثیم بدبو پیدا کرنے والے جراثیم کو ہلاک کر دیتے ہیں۔

ترشی پیدا کرنے والے جراثیم کے باعث دہی موذی جراثیم سے قطعاً پاک و صاف ہوتا ہے۔ اگر پانی وغیرہ کے ساتھ دوسرے جراثیم اس میں مل جائیں تو وہ ترشی کے اثر سے ہلاک ہو جاتے ہیں۔ دہی میں ایسے جراثیم ہیں جن کی طبعی خاصیت یہ ہے کہ پیٹ میں جاتے ہی امراض پیدا کرنے والے جراثیم سے جنگ کر کے ان کو مغلوب کر لیتے ہیں۔ معدے میں جا کر دہی کے یہ

جراثیم غذا کے نشاستی اور شکریہ اجزاء کو ترشی میں تبدیل کر کے معدے اور آنتوں کو مضر جراثیم سے محفوظ رکھتے ہیں۔ تعفن اور خمیر سے پیدا ہونے والے امراض اور بدہضمی و اسہال وغیرہ میں دہی اسی وجہ سے فائدہ بخش ہے۔

ڈاکٹروں کے نزدیک زندگی کے لیے غذا میں تین اجزاء کا ہونا ضروری ہے۔

1- مادہ ہائے ایزوٹ جو جسم کو بنانے اور اس کی اصلاح میں کام آتے ہیں۔

2- کوئلہ کے اجزاء جو بدن میں حرارت پیدا کرتے ہیں اور اسے برقرار رکھتے ہیں۔

3- پانی اور معدنی اجزاء جو بدن کی ترکیب میں بے شمار کیمیائی تبدیلیوں کا ذریعہ ہیں اور بقائے زندگی کے لیے ضروری ہیں۔

دودھ میں یہ تینوں اجزاء موجود ہوتے ہیں، لیکن دہی میں دودھ سے بھی زیادہ مقدار میں پائے جاتے ہیں۔ اسی لیے دہی، دودھ سے زیادہ مفید ہے۔ دہی کے استعمال سے نہ صرف تندرستی قائم رہتی ہے بلکہ بے شمار امراض سے نجات ملتی ہے اور عمر میں اضافہ ہوجاتا ہے۔ دہی دل و دماغ اور انتڑیوں کو قوت بخشتا ہے، بادی کو دور کرتا ہے، دہی میں شکر ملا کر پینا زکام کے لیے مفید ہے۔ گائے کا دہی قوت بخش ہونے کے باوجود نہایت زود ہضم ہے۔ تپ دق، پرانی کھانسی، دمہ اور بواسیر میں بے حد مفید ہے۔ پیچش اور سنگرہنی کو دور کرتا ہے۔ دہی عام جسمانی کمزوری اور خون کی کمی میں نہایت مفید ہے۔ جن لوگوں کو دودھ ہضم نہ ہوتا ہو، دہی ان کے لیے نہایت مفید ہے اور بآسانی ہضم ہوجاتا ہے۔ اس کے علاوہ دہی میں دودھ کی نسبت دگنی غذائیت ہوتی ہے۔ بچوں کے اسہال، سل، ضعفِ اعصاب کی خون اور آنتوں کے امراض میں دہی غذا ہے اور دوا کی دوا۔ اس سے جسم پرورش پاتا ہے، کمزوری اور ضعف کی شکایت رفع ہوتی ہے۔ معدے اور آنتوں کا ورم تحلیل ہوجاتا ہے اور وزن میں اضافہ ہوتا ہے۔

دہی جمانے میں اس بات کا خاص خیال رکھنا چاہیے کہ وہ خالص دودھ سے صاف و پاکیزہ برتن میں جمایا گیا ہو۔ دودھ والا جانور تندرست ہونا چاہیے اور جس برتن میں دودھ دوہا گیا ہو، وہ بھی پاک و صاف ہو۔ زیادہ ترش دہی بھی مفید نہیں ہوتا کیونکہ اس میں جو مکھن موجود ہوتا ہے، اس کی ترکیب میں خرابی پیدا اور غذا کی صلاحیت زائل ہوجاتی ہے۔ اس کے علاوہ ترش دہی خون میں جوش پیدا کرتا اور اس کے استعمال سے کھانسی اور زکام ہوجاتا ہے، لیکن دہی میں شکر ڈال کر پینا گرمی کے زکام میں مفید ہے۔

ایک کم خرچ اور مفید غذا چھاچھ (لسّی)

دہی اور چھاچھ میں ایسے جراثیم ہیں جن کی طبعی خاصیت یہ ہے کہ پیٹ میں جاتے ہی امراض پیدا کرنے والے جراثیم سے جنگ کر کے انہیں مغلوب کر لیتے ہیں۔ اس لیے امراض کا مقابلہ کرنے کے لیے چھاچھ بہترین چیز ہے۔

ایورویدک میں اسے مرض سنگرہنی کا قاتل بیان کیا گیا ہے یعنی جس طرح آگ خس و خاشاک کے انبار کو خاکستر کر دیتی ہے، اسی طرح چھاچھ مرض سنگرہنی کو بیخ و بن سے اکھاڑ دیتی ہے۔ سنگرہنی کا مرض قیمتی ادویہ کے استعمال سے بھی چھاچھ کے بغیر اچھا نہیں ہوتا۔ صرف چھاچھ ہی بہت سے امراض کا تریاق اور اکثر دواؤں سے افضل ہے۔ سنگرہنی کے مریضوں کو ہمیشہ گائے کے دہی کی لسی پینی چاہیے۔

چھاچھ میں لیکٹک ایسڈ کی موجودگی کے باعث پیٹ میں گیس پیدا کرنے والے جراثیم پر اس کا اثر نہایت عمدہ ہوتا ہے۔ اس میں گوشت پیدا کرنے والے پروٹین کے نہایت لطیف ذرّات ہوتے ہیں۔ اس لیے یہ دیگر اشیاء کی طرح ہضم ہونے میں ثقیل نہیں ہوتی۔ یہ پروٹین بہت جلد ہضم ہوجاتا ہے اور دوسری اشیاء کو بھی ہضم کرتا ہے۔ اس کے استعمال سے ثقیل اور ناقابلِ ہضم غذاؤں کے ہضم ہونے میں مدد ملتی ہے، جن کو معدہ چھاچھ کی امداد کے بغیر ہضم کرنے سے عاجز ہوتا ہے۔ چھاچھ میں کیلشیم، میگنیشم، پروٹیم، سوڈیم، فاسفورس، کلورین، سلفر وغیرہ نمک ہوتے ہیں اور یہ سب گوشت اور ہڈی کی پرورش کرنے والے ہیں۔

بے قاعدہ طور پر بار بار کئی چیزیں کھا جانے سے وہ اچھی طرح ہضم نہیں ہوتیں اور ان کا غیر منہضم حصہ انتڑیوں میں سڑنے لگتا ہے، لیکن چھاچھ کے پینے سے انتڑیوں میں خون کا دورہ بڑی تیزی سے ہونے لگتا ہے اور وہ تمام غلیظ اور مضر مادوں سے صاف ہوجاتی ہے۔

چھاچھ سے رطوبت ہاضمہ زیادہ پیدا ہوتی ہے، اس لیے قوتِ ہاضمہ بڑھ جاتی ہے اور اس کے استعمال سے بدن قوی اور مضبوط ہوجاتا ہے چھاچھ سے آلاتِ بول و براز کے افعال کو طاقت ملتی ہے، غذا بروقت ہضم ہوتی ہے اور فضلات باقاعدہ خارج ہوتے ہیں۔ فرانس کے پاسچر انسٹی ٹیوٹ

کے ڈاکٹر ہچیسن نے تجربات سے ثابت کیا ہے کہ "چھاچھ کے استعمال سے بڑھاپا جلد نہیں آتا، جسم کی پرورش کرنے کے لیے چھاچھ اعلیٰ درجہ کی غذا ہے۔ تازہ اور میٹھی چھاچھ پینے سے انتڑیوں میں زہر پیدا کرنے والے جراثیم فوراً ہلاک ہو جاتے ہیں اور قوت ہاضمہ میں اضافہ ہوتا ہے۔"

چھاچھ کی تاثیر سرد تر ہوتی ہے، جس چھاچھ کو اچھی طرح بلو کر مکھن نکال لیا جائے وہ ہلکی، زود ہضم اور طاقت بخش ہوتی ہے، جس چھاچھ سے مکھن نہ نکالا جائے، وہ دیر ہضم اور ثقیل ہوتی ہے، البتہ بدن کو موٹا کرتی ہے۔

مکھن نکالی ہوئی لسی جس میں دہی سے ایک تہائی یا چوتھائی پانی ڈالا گیا ہو، پینا کمزور ہاضمہ والوں کے لیے مفید ہے، جن کو اکثر زکام کی شکایت رہتی ہے، کمر یا جوڑوں میں درد ہو، نیند زیادہ آتی ہو یا کبھی کبھی بخار آجاتا ہو، انہیں لسی پینے سے پرہیز لازم ہے۔

بلغمی طبیعت والے چھاچھ کے ساتھ سونٹھ اور سیاہ مرچ پھانک لیں تو بہت مفید ہے۔ گرمی کی شکایت میں مصری ملا کر پئیں اور بادی میں نمک ملا کر پینا مفید ہے۔

مکھن اور گھی:

ہندوستانیوں کی غذا کا سب سے اہم جزو ہیں، یہ مقوی جسم اور پرورش کنندہ ہیں، غذا کے اعتبار سے طبعی طور پر گھی کی نسبت مکھن زیادہ مفید اور بہتر ہے، چونکہ گھی اور مکھن دودھ سے حاصل ہوتے ہیں اس لیے ان کی قوت اور وٹامنز کی مقدار دودھ کی عمدگی اور اس کے وٹامنز پر موقوف ہے اور دودھ میں وٹامنز اور دیگر مقوی اجزاء دودھ دینے والے جانور کی غذا اور رہنے کے طریق پر منحصر ہوتے ہیں۔ جو جانور کھلے اور دھوپ والے کھیتوں اور سبزہ زاروں میں گھاس چرتے ہیں ان کے دودھ میں بلائی، مکھن اور وٹامنز زیادہ ہوتے ہیں۔ اس کے خلاف جن جانوروں کا چارہ ناقص ہو، ان کا دودھ اور گھی بھی کم طاقتور ہوتا ہے۔

مکھن سرد تر اور گھی کی نسبت زود ہضم ہے ہر قسم کی گرمی اور خشکی اور کمزوری کو دور کرتا ہے۔ دل و دماغ کو طاقت بخشتا ہے۔ مادہ تولید (ویرج) کو بڑھاتا ہے، آنکھوں کو طراوت بخشتا ہے اور بدن کو موٹا کرتا ہے۔ بوڑھے، جوان اور بچے ہر عمر کے لیے موافق ہے، چربی پیدا کرتا ہے۔

گھی گرم تر ہوتا ہے۔ یہ گوشت، چربی، خون، ہڈی اور منی (ویرج) کو بڑھاتا ہے جسم کو طاقت بخشتا ہے اور دماغ کو روشن کرتا ہے۔

♥

صحت کے لیے سبزیاں کیوں ضروری ہیں؟

ہندوستان میں عام طور پر سبز ترکاریاں غذا کے طور پر کھائی جاتی ہیں۔ سبزیاں قدرتی نمکیات، معدنیات اور وٹامنز کا خزانہ ہیں۔ سبز ترکاریوں میں چونکہ نمکیات کی مقدار زیادہ ہوتی ہے، اس لیے ان کا استعمال جگر، گردے، مثانہ کی پتھری اور پرانے قبض میں بہت مفید ہے۔ سبزیاں عام طور پر زود ہضم اور قبض کشا ہوتی ہیں۔ انتڑیوں کو صاف کر کے انہیں طاقت بخشتی ہیں، اس لیے سبزیوں کا استعمال صحت اور زندگی کے لیے نہایت مفید اور ضروری ہے۔ آلو، شلغم، چقندر، گاجر اور شکر قندی وغیرہ میں نشاستہ اور شکر وغیرہ کافی مقدار میں ہوتی ہے۔ عام سبزیوں میں نائٹروجنی اجزاء کی مقدار کم اور وٹامنز اور نمکیات کی مقدار زیادہ ہوتی ہے۔ سبزیوں کے نمکیات سے خون معتدل اور صاف رہتا ہے۔ خون اور جلد کے امراض لاحق نہیں ہوتے۔ قبض کی شکایت بھی نہیں ہوتی۔ ٹماٹر، گاجر، مولی، آلو، گوبھی، شلغم، پالک، میتھی، ٹینڈے، کدو اور مٹر وغیرہ مفید اور صحت بخش سبزیاں ہیں۔

سبزیوں کو پکانے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ انہیں پانی کے بغیر پکایا جائے۔ اس طرح پکی ہوئی سبزی زیادہ نفع بخش ہوتی ہے، لیکن اگر اس طریقہ سے نہ پکایا جائے تو پھر صرف اتنے پانی میں پکانا چاہیے جو پکتے پکتے انہی میں جذب ہو جائے۔ معمولی گھی میں پکی ہوئی سبزیاں زود ہضم و طاقت بخش اور گھی میں تلی، بھُنی ہوئی دیر ہضم و ثقیل ہوتی ہیں اور ان کے وٹامنز اور غذائیت ضائع ہو جاتی ہے۔ سبزیوں کو نرم آنچ پر پکانا چاہیے، کچی سبزی کھانا بہت مفید ہے۔ گاجر، مولی، شلغم، ٹماٹر، کھیرا، سلاد اور پیاز وغیرہ کچے کھائے جا سکتے ہیں۔

ساگ کی غذائی اہمیت:

اکثر لوگ ساگ کو ایک ادنیٰ درجہ کی غذا سمجھتے ہیں، مگر حقیقت یہ ہے کہ زندگی کی بنیاد انہیں

ساگوں اور سبزیوں پر قائم ہے۔ انہی کے ذریعے سے قدرت زندگی کی تعمیر کے لیے گارا اور مسالہ تیار کرتی ہے اور ان کے بغیر زندگی زیادہ عرصے تک قائم نہیں رہ سکتی۔ دودھ جسے ہم ایک اعلیٰ درجے کی غذا سمجھتے ہیں، انہی ساگوں اور سبزیوں کا دوسرا روپ ہے۔

ساگ میں کیلشیم (چونا) سوڈیم (نمک) کلورین، فاسفورس، فولاد، پروٹین (جسم کو بڑھانے والے اجزاء) اور وٹامنز اے، بی، سی، ای کافی مقدار میں موجود ہوتے ہیں۔ ساگ کے سلسلے میں یہ بات ہر شخص کے یاد رکھنے کے قابل ہے کہ ساگ اور دودھ بڑی حد تک ایک دوسرے کا بدل ہوسکتے ہیں اور جہاں دودھ کی کمی ہو وہاں ساگ کے استعمال سے اس کی تلافی ہوسکتی ہے۔ بچوں کی نشوونما میں بھی ساگ سے بہت مدد ملتی ہے اور اگر ان میں بچپن ہی سے ساگ اور سبزی کی رغبت پیدا کی جائے تو یہ عادت زندگی بھر ان کی حفاظت کرتی ہے۔ بچے جب دودھ سے ٹھوس غذا کی طرف آنے لگتے ہیں، اسی وقت سے انہیں نرم ساگ اچھی طرح پکا کر اور خوب حل کر کے دیئے جاسکتے ہیں۔

مختلف سبزیوں کے غذائی اجزاء سائنس کی روشنی میں!

پالک:

یہ سبزی ہندوستان میں عام استعمال کی جاتی ہے، اگرچہ بظاہر بہت معمولی غذا ہے لیکن قدرت نے اس میں فولاد کے اجزاء شامل کر کے اس کی قدر و قیمت بڑھادی ہے۔ مقوی زود ہضم اور قبض کشا ہے۔ جن لوگوں کو قبض کی شکایت اکثر رہتی ہو، انہیں پالک کا باقاعدہ استعمال کرنا چاہیے۔ تاثیر کے لحاظ سے سرد تر ہے گرم خشک طبیعت والوں کے لیے بہت مفید ہے۔ پتھری، یرقان، مالیخولیا اور گرمی کے بخاروں میں بھی فائدہ بخش ہے۔ ماہرین تحقیق کے بعد اس نتیجے پر پہنچے ہیں کہ پالک میں فولاد اور کیلشیم (چونا) کی مقدار بہت زیادہ ہوتی ہے۔ فولاد خون بڑھاتا ہے اور جگر کو تقویت دیتا ہے۔ چونا ہڈیوں کی ساخت کو مضبوط، سخت اور پائیدار بناتا ہے۔ جن لوگوں کے جسم میں خون کی کمی ہو، وہ اسے استعمال کریں۔ طبیبوں کا کشتہ فولاد کھانے سے خون اتنا نہیں بڑھ سکتا جتنا پالک کے کھانے سے بڑھتا ہے۔

شلغم:

نہایت مفید اور دل پسند سبزی ہے۔ تاثیر کے لحاظ سے قدرے گرم تر ہے۔ بیماروں کے لیے معتدل، ہلکی اور زود ہضم غذا ہے۔ اگرچہ اس میں نشاستہ بالکل نہیں ہوتا، لیکن اس کے باوجود حرارت بخش ہے اور ذیابیطس کے مریضوں کے لیے بہت مفید ہے۔ نیز قبض کشا ہے، اس میں وٹامنز اے، بی، سی پائے جاتے ہیں۔ اس لیے اس سے جسم کی پرورش ہوتی ہے، اسے نرم آنچ پر کم پانی ڈال کر پکانا چاہیے تاکہ صحت پرور اجزاء ضائع نہ ہوں اور پکا کر پانی پھینکنا نہیں چاہیے بلکہ اسی

قدر پانی ڈالا جائے جو اسی میں جذب ہو جائے۔ عام طور پر پکاتے وقت اس کے پتے اور چوٹی کاٹ کر پھینک دیتے ہیں حالانکہ تمام و کمال غذائی فوائد حاصل کرنے کے لیے پتوں کو بھی شلغم کے ساتھ پکانا ضروری ہے۔ سبز پتوں کی ترکاریوں میں شلغم کے پتوں میں سب سے زیادہ کیلشیم (چونا) ہوتا ہے، بچوں کو شلغم کے پتوں کا رس پلانا مفید ہے۔ ان لوگوں کو بھی اس کا استعمال کرنا چاہیے جن میں چونے کی کمی ہو اور ہڈیوں، دانتوں اور پٹھوں میں نقص ہو۔ کیلشیم کے علاوہ شلغم میں سوڈیم، فولاد اور پوٹاشیم بھی پائے جاتے ہیں۔

شلغم کی کثرت استعمال سے پیٹ پھول جانے کا اندیشہ ہے اس لیے پکاتے وقت قدرے سیاہ زیرہ، ادرک یا سونٹھ شامل کر لینی چاہیے۔

آلو:

سبزیوں میں آلو کا استعمال سب سے زیادہ ہوتا ہے۔ ہندوستان میں یہ ہر موسم میں ملتا ہے اور کم و بیش سارا سال کھایا جاتا ہے۔ یہ لذیذ اور جسم کو پرورش کرنے والی غذا ہے اس کا مزاج سرد خشک ہے۔

ڈاکٹر اسٹیلے لیف لکھتے ہیں کہ ''آلو بہترین غذاؤں میں سے ہے، آلو میں فولاد، کیلشیم، پوٹاشیم اور فاسفورس کی مقدار بہت کافی ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ میگنیشیم، سوڈیم، گندھک، کلورین، آیوڈین اور تانبا وغیرہ بھی پائے جاتے ہیں۔ چونکہ یہ چیزیں انسانی جسم کی تعمیر و بقاء کے لیے ضروری ہیں اس لیے بطور غذا آلو نہایت مفید چیز ہے۔''

آلو میں وٹامنز اے، بی اور سی کافی مقدار میں ہوتے ہیں۔ آٹو میں وٹامن ''بی'' اتنی ہی مقدار میں ہوتا ہے، جتنی گیہوں کی روٹی میں۔ اس میں اجزائے لحمیہ کم ہیں، لیکن نشاستہ بہت ہے جو جسم کے لیے طاقت بخش ہے۔ آلو پکاتے وقت وٹامنز ضائع ہو جاتے ہیں اور اس کا سبب یہ ہے کہ وہ پھیل جاتے اور زیادہ حرارت سے جل بھی جاتے ہیں، اس لیے اس بات کا خاص خیال رکھنا چاہیے کہ ممکن ہے ہلکی آنچ پر دیر تک پکانے یا دیر تک انہیں گرم رکھنے سے وٹامنز ضائع ہو جائیں۔ اس سلسلہ میں تجربے سے یہ بات ثابت ہوتی ہے کہ چھلے ہوئے آلوؤں کی نسبت بے چھلے آلوؤں میں سے پکاتے وقت وٹامنز کم ضائع ہوتے ہیں، اسکے علاوہ چھلکے سمیت پکائے ہوئے آلو قبض کشا

ہوتے ہیں۔

گھی میں پکانے سے آلو دیر ہضم اور ثقیل ہو جاتا ہے، یہ بھی یاد رکھئے کہ آلو کا زیادہ استعمال اپھارہ کرتا ہے اور پیٹ میں سدے پیدا کرتا ہے۔

گاجر:

ہندوستان کی مشہور ترین سبزی ہے۔ تاثر کے لحاظ سے گرم تر ہے بظاہر جتنی بے بضاعت اور کم خرچ ہے باطن میں اتنی ہی مفید۔ قدرت نے اس میں ایسے عناصر رکھ دیئے ہیں، کہ اگر انسان انہیں استعمال میں نہ لائے تو اس کی نشو و نما اور امراض کا مقابلہ کرنے کی قوت میں کمی پیدا ہو جائے۔

جدید تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ یہ سبزی جسے ہم اتنا حقیر اور معمولی سمجھتے ہیں، وٹامنز کا بہترین ذخیرہ ہے۔ اس میں وٹامن اے، بی، سی، فولاد، چونا، فاسفورس، نشاستہ اور شکر وغیرہ اجزاء پائے جاتے ہیں۔ اس لیے جسم کی تعمیر و پرورش اور قیامِ صحت کے لیے یہ مفید ترین سبزی ہے۔ اس میں ایک خاص جزو ایسا ہوتا ہے جو مرض شبکوری (رتوندہ) کا دافع ہے۔ تجربے سے معلوم ہوا ہے کہ چونے کے جس قدر اجزاء روزانہ جسم سے خارج ہوتے ہیں، وہ گاجر سے حاصل ہو سکتے ہیں۔

گاجر کا رس پینا بہت ہی مفید ہے۔ اس میں اعلیٰ قسم کی غذائیت ہوتی ہے۔ اس سے خون صالح پیدا ہوتا ہے۔ یہ مقوی بصر ہے۔ اگر گاجریں بکثرت کھائی جائیں تو بصارت تیز ہوتی ہے۔ بادی و بلغمی بیماریوں، خرابی خون، دل کی دھڑکن، پتھری اور یرقان کے لیے بہت مفید ہیں۔ گاجریں مقوی معدہ و دل اور مفرح و ملین ہیں۔ پتھری قبض کشا اور بواسیر و سنگرہنی کے لیے مفید ہیں۔ ان کے کھانے سے پیشاب کھل کر آتا ہے، گردے اور مثانے کی پتھری ٹوٹ کر خارج ہو جاتی ہے۔ امراضِ مخصوصہ کے لیے بھی گاجریں بے حد مفید اور مقوی ہیں۔ ڈاکٹروں نے اس حقیقت کو تسلیم کر لیا ہے کہ گاجریں مقوی باہ اور مغلظ منی ہیں۔ شہد میں ڈالا ہوا گاجروں کا مربہ بالخصوص قوت باہ کو بڑھاتا ہے اور منی کو گاڑھا کرتا ہے۔ گاجر کا حلوہ بدن کو موٹا کرتا ہے دردِ کمر اور ضعفِ گردہ کے لیے مجرب ہے۔ مقوی باہ و گردہ، مغلظ منی اور دافع سرعت انزال ہے۔

وٹامنز سے فائدہ اٹھانے کے لیے گاجروں کو کچا کھانا چاہیے، نیز دانتوں اور مسوڑھوں کی

حفاظت کے لیے ان کا چوسنا اور چبانا مفید ہے۔

ٹماٹر:

سبز ترکاریوں میں ٹماٹر سب سے زیادہ مفید اور صحت پرور ہے۔ ٹماٹر اس قدر ارزاں اور مفید صحت ہے کہ کوئی ترکاری اس کا مقابلہ نہیں کر سکتی۔ پالک کی طرح اس میں بھی فولاد کی کافی مقدار ہے۔ اطباء قدیم کے نزدیک اس کی تاثیر معتدل خشک ہے اور جدید طبی تحقیقات کے مطابق اس میں وٹامنز اے، بی، سی کثرت سے پائے جاتے ہیں۔ معدنی نمکیات اور فولاد کی بھی کافی مقدار ہے اس کے استعمال سے خون پیدا ہوتا ہے۔ اسے کچا اور پکا کر کھانا یکساں مفید ہے۔ اس کے استعمال سے قبض کی شکایت رفع ہو جاتی ہے اور آنتوں کو خاص فائدہ پہنچتا ہے۔ جسم میں مرض کا مقابلہ کرنے کی قوت بڑھتی ہے۔

ٹماٹر کا رس بچوں کی پرورش اور دانتوں کی حفاظت کرتا ہے۔ عورتوں میں اس کے کھانے سے دودھ بڑھتا ہے اور شیر خوار بچوں کو ایسی ماؤں کا دودھ طاقتور اور تندرست بناتا ہے، ننھے بچوں کے لیے ٹماٹر بہت ہی مفید بلکہ ایک نعمت ہے۔

چونکہ اس میں ترشی بھی ہوتی ہے اس لیے کھانسی، نزلہ، زکام وغیرہ میں اس کے استعمال سے احتیاط کرنی چاہیے۔

مٹر:

سرد خشک، زود ہضم اور مقوی غذا ہے۔ اس میں گندھک اور فاسفورس نائٹروجن اور پروٹین کے اجزاء پائے جاتے ہیں۔ اعصاب وعضلات کو مفید ہے، اس کے استعمال سے خون اور گوشت بڑھتا ہے، عورتوں کے دودھ میں اضافہ ہوتا ہے بلغم کو چھانٹتا ہے۔

مٹر پھیپھڑے کے مریضوں کے لیے بہت مفید ہے، خشک مٹروں کا شوربا زیادہ فائدہ مند ہوتا ہے، مٹر کھانے کے فوراً بعد پانی نہ پینا چاہیے، کیونکہ اس سے بعض اوقات پیٹ پھول جاتا اور اس میں درد ہونے لگتا ہے۔ جن لوگوں کو پیچش کی شکایت رہتی ہو وہ اسے بکثرت استعمال نہ کریں۔

گوبھی:

ایک ایسی سبزی ہے جس میں تمام ضروری وٹامنز موجود ہیں، اس میں ہڈیوں کے بنانے اور مضبوط کرنے کی خاصیت بھی ہے، اسے بھی کم پانی ڈال کر پکانا اور پانی اسی میں جذب کر دینا چاہیے۔

پھول گوبھی، سرد خشک، پیشاب آور اور دیر ہضم ہے۔ بہت بادی چیز ہے، ادرک کے بغیر اس کا استعمال مضر صحت ہے۔ بیماری سے اٹھے ہوئے کمزور آدمیوں کو اس سے پرہیز کرنا چاہیے۔ اس کی کثرت استعمال سے بدہضمی اور اپھارے کی شکایت پیدا ہو جاتی ہے۔ گرم مزاج والوں کو مفید ہے، معدے کو طاقت بخشتی ہے۔

بند گوبھی:

بند گوبھی قبض کشا اور قدرے پیشاب آور ہے۔ خون کی خرابی کو دور کرتی ہے چونکہ اس میں نشاستہ اور شکر نہیں ہوتی اس لیے ذیابیطس کے مریضوں کے لیے بہت مفید ہے۔

گانٹھ گوبھی:

گانٹھ گوبھی گرم خشک اور پیشاب آور ہے۔ نیند لاتی ہے لیکن دل و دماغ اور معدے کے لیے مضر ہے۔ اس میں ادرک، سیاہ زیرہ اور سیاہ مرچ ڈالنا مفید ہے۔

لہسن:

اکثر ہندوستانی اسے مسالے کے طور پر استعمال کرتے ہیں۔ لیکن لہسن میں جو طبی فوائد پوشیدہ ہیں، ان سے بہت کم لوگ واقف ہیں۔ جرمنی کے مشہور ڈاکٹر اسٹر لینورڈ نے لہسن کے فوائد پر مضامین لکھتے ہوئے اسے غذائی نعمت قرار دیا ہے اور لکھا ہے کہ اس کے استعمال کرنے سے دل و دماغ اور جسم کو قوت حاصل ہوتی ہے۔

مانچسٹر میڈیکل ایسوسی ایشن کے پریذیڈنٹ ڈاکٹر ای، سی بریڈ نے لہسن کا استعمال تقویتِ

دماغ کے لیے بہت مفید بتایا ہے۔

لہسن سے خون پیدا ہوتا ہے اور اس سے مضرِ صحت جراثیم کے ہلاک کرنے کی قوت بڑھتی ہے۔ اس کے استعمال سے چہرے کا رنگ نکھر جاتا ہے، خون میں سرخی پیدا ہوتی ہے اور قوت باہ میں اضافہ ہوتا ہے۔ لہسن کا ذائقہ کسی قدر تلخ اور اس میں ایک خاص قسم کی ناخوشگوار بدبو ہوتی ہے اور اسی وجہ سے نفاست پسند طبعیتیں اسے استعمال نہیں کرتیں مگر لہسن کے فوائد کو مدِنظر رکھتے ہوئے اس کی تیز بدبو کو برداشت کیا جاسکتا ہے۔ لہسن تاثیر میں گرم، خشک اور قبض کشا ہے۔ آنکھوں کو بہت طاقت دیتا ہے۔ فالج، لقوہ، دمہ کھانسی، دل کی کمزوری، سردی کے سردرد، جوڑوں کے درد، پھیپھڑے کے زخم، تپ دق اور پرانے بخار میں بہت مفید ہے۔ تپ دق میں لہسن کے چار پانچ ٹکڑے کاٹ کر شہد یا گلقند کے ساتھ استعمال کرنا فائدہ بخش ہے۔ گرم مزاج والوں کے لیے مضر ہے۔

پیاز:

نہات مفید اور غذا کا ضروری جزو ہے۔ تاثیر گرم ہے، سُدے کھولتا ہے اور خوب بھوک لگاتا ہے۔ دافعِ قبض اور ہاضم ہے، ریاح کو تحلیل کرتا ہے، قوت باہ کے لیے مفید ہے، پیشاب اور حیض کو جاری کرتا ہے۔ جدید تحقیق سے اس میں پروٹینز حرارت پیدا کرنے والے اجزاء اور معدنی اجزاء کیلشیم، پوٹاشیم، سوڈیم، سلفر (گندھک) اور فولاد وغیرہ کافی مقدار میں پائے گئے ہیں۔ چونکہ ہمارے جسم سے گندھک خارج ہوتی رہتی ہے اس لیے اس کی کو پورا کرنے کے لیے پیاز ضروری کھانا چاہیے۔ پکا کر کھانے کی نسبت اگر کچی کھائی جائے تو جسم میں گندھک پیدا کرنے کے علاوہ خوراک کے ہضم کرنے میں مدد دیتی ہے۔ پیاز میں بھی بدبو ہوتی ہے، پیاز کھانے کے بعد دھنیا چبانے سے بدبو جاتی رہتی ہے۔ اس کا عرق قاتلِ کرم ہے، چنانچہ اس کا ٹیکہ سل و دق کے جراثیم کا قاتل ثابت ہوا ہے۔ فرانس میں اسے مقوی ومحرک دوا کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔

پیاز کے عرق کا شہید کے ساتھ استعمال مقوی باہ ہے، ہیضے کے دنوں میں اس کا کھانا فائدہ بخش ہے، ہیضہ کے مریض کو پیاز کا رس دینا بہت مفید ہے۔

ادرک:

یہ تو عام طور پر سب کو معلوم ہے کہ ادرک ایک گرم خشک چیز ہے اور اسے موسم سرما میں بکثرت استعمال کیا جاتا ہے۔ معدے کی کمزوری اور بلغم کی زیادتی میں ادرک بہت ہی مفید ہے۔ بادی بلغم کے دفعیہ کے لیے تو اسے دیہاتی لوگ بھی بہت کھاتے ہیں۔ سردیوں میں کہیں اس کی چٹنی بن رہی ہے، کہیں اچار ڈالا جارہا ہے اور کہیں یہ سالن ترکاری میں کام دے رہا ہے، ادرک نہ صرف اچار اور سالن کے ذائقے اور چٹخارے میں اضافہ کرتا ہے بلکہ یہ بہت سے امراض میں مفید ثابت ہوتا ہے۔ فالج، لقوہ، بلغمی کھانسی، دمہ، نزلہ زکام وغیرہ بادی سبزیوں میں ادرک ڈالنا نہایت فائدہ مند ہے۔

ادرک کو بکثرت اور بلاناغہ استعمال نہ کرنا چاہیے کیونکہ طبیبِ مطلق نے ہر چیز میں جہاں بے شمار فوائد ودیعت فرمائے ہیں، وہاں بعض مضرتیں بھی پیدا کردی ہیں اور پھر حد اور ضرورت سے زیادہ تو روٹی بھی زہر بن سکتی ہے، یہی حال ادرک کا ہے اگر اسے صحیح ضرورت اور حصولِ منفعت کے لیے استعمال کیا جائے تو یقیناً فائدہ حاصل ہوتا ہے، اور اگر بے ضرورت یا مقررہ حد سے زیادہ کھایا جائے تو اس کی منفعت مضرت میں منتقل ہوجاتی ہے۔ ہاضمہ خراب ہوجائے گا۔ سینہ جلنے لگے گا صفرا کی کثرت ہوگی، پیشاب جل کر اور سرخ رنگ کا آئے گا۔ خون میں گرمی پیدا ہوکر طرح طرح کی بیماریاں ظاہر ہوں گی، اس لیے خوب یاد رکھئے کہ یہ کوئی چٹپٹی لذیذ غذا نہیں ہے بلکہ ایک دوا ہے جو ضرورت کے مطابق حدِ اعتدال میں رہ کر استعمال کرنی چاہیے۔

مولی:

گرم تر ہے، عام طور پر اسے سرد تر سمجھا جاتا ہے۔ فوائد کے اعتبار سے قدر فائدہ بخش ہے کہ پیٹنٹ دواؤں کی بڑی سے بڑی شیشیاں اس کے سامنے ہیچ ہیں۔ بواسیر، گردہ و مثانہ کی پتھری، یرقان، دمہ، کمزوریِ معدہ، پیشاب اور حیض کی رکاوٹ میں بہت مفید ہے۔ خوراک کو ہضم کرنے والی چیز ہے مگر خود دیر میں ہضم ہوتی ہے۔ اس کا پتا اسے ہضم کردیتا ہے اس لیے مولی کے ساتھ اس کے پتے ضرور کھانے چاہئیں۔ پتوں کا ساگ زود ہضم ہے، مولی کھانے کے بعد تھوڑا سا گڑ

کھالینا چاہیے۔ اگر گوشت خوری کی کثرت سے گردے اور مثانے پر یورک ایسڈ کا بوجھ بڑھ رہا ہو تو مولی کا استعمال نہایت مفید ہے۔ گردے اور مثانے کو فضلات سے صاف کرتی ہے، اس کے استعمال سے چہرے کی رنگت نکھر جاتی ہے۔

بھنڈی توری:

سرد تر اور دیر ہضم سبزی ہے۔ ہاضمے کے لیے نقصان دہ اور قوت باہ کے لیے بہت مفید ہے، خون پیدا کرتی اور دھات کو گاڑھا کرتی ہے۔ جریان، احتلام اور سرعتِ انزال کے امراض میں مفید ہے۔ ہاضمے کی خرابی میں اور چھوٹے بچے کی ماں کو اس کے استعمال سے پرہیز کرنا چاہیے۔

مونگی توری:

قدرے گرم تر، ہلکی اور زود ہضم ہے۔ یہ ہاضمے کو تیز کرتی اور صاف خون پیدا کرتی ہے۔

گھیا توری:

تاثیر کے لحاظ سے سرد تر ہے اور فوائد کے لحاظ سے مونگی توری کے ہم پایہ۔ گرمی کو دور کرتی اور بخار میں مفید ہے۔ بادی اور بلغم کے مریض سیاہ زیرہ اور بڑی الائچی ڈال کر کھائیں تو مفید ہے۔

گھیا:

سرد تر اور زود ہضم غذا ہے۔ قبض کشا اور پیشاب آور ہے، بہت ہلکی غذا ہے۔ عام طور پر ڈاکٹر لوگ بیماروں کو یہ سبزی تجویز کرتے ہیں۔ خونی بواسیر اور گرمی کی بیماریوں میں بہت مفید ہے۔ گھیا کاٹ کر پاؤں کے تلوؤں پر مالش کرنے سے گرمی کا زور کم ہو جاتا ہے۔

بینگن (بتاؤں):

گرم خشک، بلغمی مزاج والوں کے لیے مفید، خون کو بگاڑتا ہے، تیاری کے دوران میں دہی اور دھنیا ڈال دیا جائے تو مضرت کم ہو جاتی ہے، چھلکا اتار کر پکانا زیادہ اچھا ہے چنانچہ بینگن کا بھرتا

نقصان دہ نہیں، کیونکہ اس صورت میں چھلکا اتار کر پھینک دیا جاتا ہے۔

ٹینڈے:

سرد تر قبض کشا اور زود ہضم ہوتے ہیں۔ خشک کھانسی، پیشاب کی کمی، پیشاب کی جلن، گرمی کے بخار وغیرہ میں مفید ہیں۔ نزلہ، زکام، کھانسی اور بلغمی شکایتوں میں نقصان دہ ہیں۔ سیاہ مرچ، الائچی اور سیاہ زیرہ ڈال کر پکانے سے سب طبائع کو موافق آجاتے ہیں۔

اروی:

ہندوستان کی عام سبزیوں میں سے ہے۔ طبیعت کے اعتبار سے گرم تر ہے، گرم خشک مزاجوں کو جلد ہضم ہو جاتی ہے۔ بھوک لگاتی ہے، خشک کھانسی کو رفع کرتی ہے، بلغم بڑھاتی ہے، قدرے ثقیل اور قابض ہے اس لیے گرم مصالحہ، زیرہ بڑی الائچی، سیاہ مرچ اور اجوائن میں ڈال کر کھانا زیادہ مفید ہے۔ کچالو بھی مزاج اور افعال میں اروی ہی کی مانند ہے۔

چقندر:

یہ بھی شلغم کی قسم سے ہے۔ شہری لوگ اسے بالعموم کھاتے ہیں۔ یورپ میں اس سے شکر بھی تیار کی جاتی ہے۔ اس میں شکر اور "وٹامن بی، ڈی" پائے جاتے ہیں۔ طبیعت گرم تر، مقوی باہ خون کو بڑھاتا ہے اور جوڑوں کے درد میں مفید ہے، بلغم کو خشک کرتا، جگر کو طاقت بخشتا، دماغ کو طراوت پہنچاتا اور عورتوں کا دودھ بڑھاتا ہے۔

کریلا:

گرم خشک ہوتا ہے۔ بلغمی مزاج والوں کو خصوصیت سے مفید ہے۔ بادی اور بلغم کو چھانٹتا ہے، بھوک لگاتا، پیٹ کے کیڑوں کو ہلاک کرتا اور پیشاب لاتا ہے۔ اپھارے اور پیچش میں مفید ہے۔ لقوہ، گنٹھیا اور پتھری کو رفع کرتا ہے، اعضائے رئیسہ کو طاقت بخشتا اور قوت باہ میں اضافہ کرتا ہے۔

بھے:

مشہور سبزی ہے جو پانی میں پیدا ہوتی ہے۔ تاثیر سرد خشک ہے۔ دل و دماغ کو تقویت دیتا ہے، منی (ویرج) میں اضافہ کرتا ہے گرمی کی بیماریوں میں اس کا استعمال بے حد مفید ہے۔ گرمی کے بخار، پیاس، پیشاب کی کمی اور یرقان میں فائدہ مند ہے۔

پَروَل:

غیر معروف سبزی ہے، پنجاب میں پیدا نہیں ہوتی۔ طبیعت کے اعتبار سے گرم تر اور مفرح ہے۔ زود ہضم، مقوی دل و دماغ اور اشتہا آور ہے، معدے کو طاقت دیتا اور پیٹ کے کیڑوں کو ہلاک کرتا ہے۔ مریضوں کے لیے زود ہضم اور صحت بخش سبزی ہے، خون اور بلغم کی شکایات میں فائدہ مند ہے۔

پیٹھا:

سرد تر اور طاقت بخش ہے۔ عموماً اس کی مٹھائی بنا کر استعمال کرتے ہیں۔ دل، دماغ، جگر اور پھیپھڑے کو طاقت بخشا اور خون، گوشت، مادہ تولید (ویرج) اور قوت بڑھاتا ہے۔ سل، دق، بواسیر اور ویرج کی جملہ بیماریوں میں فائدہ بخش ہے۔ گرمی کی شکایات کو رفع کرتا ہے۔ حاملہ عورت کے لیے اکسیر ہے۔ غذا کی غذا، دوا کی دوا۔ اس سے حاملہ عورت اور پیٹ میں بچے کو طاقت حاصل ہوتی ہے۔

سہانجنہ:

تاثیر کے اعتبار سے گرم خشک ہے۔ ذائقہ تلخ، بلغم اور بادی کی شکایات کو رفع کرتا، بھوک لگاتا اور معدے کو صاف کرتا ہے۔ مصفی خون اور پیشاب آور ہے۔ گنٹھیا اور پتھری میں سود مند ہے۔ پھلی اور پھول سب کی ایک ہی تاثیر ہے، لیکن پھول قدرے قابض اور ثقیل ہوتے ہیں۔ خون کی صفائی کے لیے سہانجنے کا استعمال بہت مفید ہے، اس کی سبزی لذیذ بنتی ہے۔ گرم

مزاج والوں کے لیے مفید نہیں۔

سیم کی پھلی:

سرد خشک ہوتی ہے۔ گرمی اور بلغم کو مٹاتی ہے۔ زیادہ استعمال کرنے سے دیر ہضم ہو جاتی اور اپھارہ پیدا کرتی ہے۔ اس میں گرم مصالحہ ڈال کر استعمال کرنا مفید ہے۔

کچنار:

مشہور درخت ہے، جس کے پھول سبزی کے طور پر استعمال کیے جاتے ہیں۔ تاثیر سرد خشک اور ذائقہ کسیلا لیکن پک کر نہایت لذیذ بنتا ہے۔ معدے اور ویرج کو طاقت بخشا اور قوت باہ کو بڑھاتا ہے۔ پیشاب کی جملہ شکایات رفع کرتا ہے، اور مصفی خون ہے، البتہ قدرے قبض اور اپھارہ پیدا کرتا ہے اسے پکاتے وقت زیرہ اور دہی ملانے سے اس کی اصلاح ہو جاتی ہے۔

میتھی:

گرم خشک اور قدرے قبض کشا سبزی ہے۔ سردی کے بخار کو دور کرتی اور بادی و بلغم کو مٹاتی ہے۔ بھوک لگاتی اور بالوں کو سیاہ کرتی ہے۔ بدہضمی، جگر، تلی اور حیض و پیشاب کی رکاوٹ میں مفید ہے۔

میتھی کے بیج بادی کے جملہ امراض میں فائدہ مند ہیں، حیض آور اور مدر بول ہیں، گوشت و پوست بڑھاتے ہیں۔

بتھوا (باتھو کا ساگ):

ایک خود رَو اور عام سبزی ہے، لیکن فوائد کے اعتبار سے بے نظیر ہے۔ معتدل، قبض کشا اور پیشاب آور ہے، پیشاب کی کوئی بیماری نہیں ہونے دیتا، معدے اور آنتوں کو طاقت بخشا ہے۔ گرمی کی وجہ سے بڑھے ہوئے جگر اور تلی کو مفید ہے، پیاس کو تسکین دیتا ہے اور پتھری کے لیے سود مند ہے۔

سوئے کا ساگ:

گرم خشک ہے۔ بادی کو خارج کرتا ہے۔ بدہضمی، بادی، بلغم، تلی کے درد اور گردہ و مثانہ کی پتھری کا دافع ہے، گرم طبیعت والوں کے لیے مضر ہے۔

کرم کلہ کا ساگ:

گرم خشک ہے ہاضمہ کو تیز کرتا ہے۔ مصفی خون، قبض کشا اور نیند کی کمی، پتھری پیشاب کی رکاوٹ وغیرہ میں مفید ہے۔ خشکی اور مرگی کے بیماروں کو اس کا استعمال نہ کرنا چاہیے دورانِ سر پیدا کرتا ہے، اس کے کھانے کے بعد تھوڑا سا گڑ کھانا مفید ہے۔

خرفہ (قلفا) کا ساگ:

سرد تر ہے، گرمی اور جوشِ خون کو دور کرتا ہے۔ تلی، جگر اور معدے کی گرمی کو رفع کرتا ہے، پیشاب آور اور قبض کشا ہے۔ خونی بواسیر، پتھری، کھانسی اور سوزاک میں مفید ہے۔

مکو کا ساگ:

سرد خشک ہوتا ہے۔ بادی کی جملہ بیماریوں، ہر قسم کے دردوں اور جلندھر میں مفید ہے۔ قبض کشا اور پیشاب آور ہے ہچکی اور قے کو روکتا ہے اور اندرونی و بیرونی سوجن کو مٹاتا ہے۔ امراضِ جگر، دردِ گردہ اور ورمِ گردہ میں خصوصیت سے مفید ہے۔

سرسوں کا ساگ:

گرم خشک، قبض کشا اور پیشاب آور ہے۔ اس کے استعمال سے پیٹ کے کیڑے ہلاک ہو جاتے ہیں اور بھوک بڑھ جاتی ہے۔

سلاد:

مغربی سبزی ہے۔ اب ہندوستان میں بھی اس کا رواج بڑھ رہا ہے۔ زود ہضم اور طاقت بخش ہے۔ اس میں فولاد کافی مقدار میں پایا جاتا ہے۔ ٹماٹر، پیاز، مولی، کھیرا وغیرہ کے ساتھ اسے کچا کھانا بہت مفید ہے۔ جگر، معدے اور انتڑیوں کو اس سے طاقت حاصل ہوتی ہے۔

کھمبی:

خودرَو تر کاری ہے، جو برسات کے موسم میں بارش کے بعد پیدا ہوتی ہے سرد تر اور لذیذ ہوتی ہے۔ یہ قبض، اپھارہ اور بلغم پیدا کرتی ہے اور خون کو بگاڑتی ہے، سیاہ زیرہ، بڑی الائچی، دارچینی اور پودینہ وغیرہ ڈالنے سے اس کے نقصانات کم ہو جاتے ہیں۔

ڈھینگری اور گچھی کے اوصاف بھی کھمبی سے ملتے جلتے ہیں۔

♥

گوشت
فائدے اور نقصان

گوشت کے متعلق مختلف اور متضاد نظریئے ہیں۔ بعض مذاہب میں اس کو کھانا جائز ہے تو بعض میں ممنوع، بعض کے نزدیک کوئی خاص گوشت منع ہے تو بعض کے نزدیک کوئی اور۔ ہمیں گوشت خوری کے جواز یا عدم جواز سے بحث نہیں، بلکہ ہم جو کچھ لکھ رہے ہیں وہ طبی نقطہ نگاہ سے، یونانی، آیورویدک اور مغربی طب کی رُو سے گوشت اور اس کی مختلف اقسام کے افعال وخواص لکھنے سے ہمارا مقصد صرف اسی قدر ہے کہ عوام اس کے فوائد اور نقصانات سے آگاہ ہو جائیں، کیونکہ آبادیٔ عالم کی اکثریت گوشت خور ہے۔

فاضل ڈاکٹروں کی رائے ہے کہ گوشت بطور غذا اور دوا مفید ہے۔ اس کی تاثیر گرم تر ہے، خون اور گوشت بڑھاتا ہے۔ بادی دور کرتا ہے اور طاقت بخشتا ہے۔ بدن کو موٹا اور شہوت کو تیز کرتا ہے۔ مادہ تولید (ویرج) اور چربی پیدا کرتا ہے۔ البتہ دماغ کو کند کرتا ہے، چنانچہ جن ممالک میں گوشت بہت زیادہ استعمال کیا جاتا ہے وہاں کے باشندے جنگجو اور خونخوار ہوتے ہیں مگر دماغی حیثیت سے صفر۔ افغانی اور آفریدی بہت زیادہ گوشت کھاتے ہیں، اتنا زیادہ گوشت دنیا کی کوئی قوم نہیں کھاتی، گوشت کی اسی کثرت کا نتیجہ ہے کہ وہ جنگجو ہیں، بہادر ہیں، ذرا ذرا سی بات پر مشتعل ہو جاتے ہیں۔

احتلام کی شکایت لاحق کرتا ہے، جریان، احتلام اور سرعت انزال کی بیماریوں میں سخت مضر ہے۔

سائنس کی جدید تحقیق کے مطابق گوشت میں اجزائے لحمیہ (گوشت وخون پیدا کرنے

والے اجزاء) چربی، نمک اور پانی ہوتا ہے۔ اس کی چربی میں ''وٹامن اے'' پایا جاتا ہے، جس سے ہڈیوں کو غذا پہنچتی ہے۔ اجزائے لحمیہ کی مقدار زیادہ ہونے کی وجہ سے ہضم نہیں ہوتا، بلکہ گوشت کا پروٹین اور چربی اعضائے ہضم پر کافی بار ڈالتی ہے، گوشت کی کثرت استعمال سے گردوں میں یورک ایسڈ کی جو زیادتی ہو جاتی ہے، گردے اسے بآسانی خارج نہیں کر سکتے۔ گوشت بدن میں صفرا کو زیادہ کرتا ہے، کثرت گوشت خوری سے مثانے اور گردے کے امراض رونما ہوتے ہیں، جگر، گردوں، قلب اور دوسرے اعضاء بدن کے فعل میں نقص آ جاتا ہے، اس لیے گوشت کا استعمال کم کر دینا چاہیے۔

بٹیر، تیتر اور مرغ وغیرہ پرندوں کا گوشت لطیف، زود ہضم اور طاقت بخش ہے۔ مچھلی میں فاسفورس ہے جو دماغ کو خصوصیت سے طاقت بخشتا ہے، یہی وجہ ہے کہ بنگالی زبردست دماغ کے مالک ہیں۔

گوشت اور مچھلی کے ساتھ دودھ، دہی، چھاچھ، کھیر، شہد، سرکہ، مولی کے استعمال سے خون اور دماغ خراب ہوتا ہے اس لیے گوشت کے ساتھ ان چیزوں سے پرہیز کرنا چاہیے۔

تپ دق، سنگرہنی، اور پرانے اسہال میں یا بیماری کے بعد جب مریض کمزور ہو گیا ہو تو اسے گوشت کی یخنی یا شوربے کی ایک پیالی دی جا سکتی ہے۔

گوشت کو عموماً خوب بھون کر پکایا جاتا ہے۔ اس طریقے سے اس کے مقوی اجزاء جل جاتے ہیں اور وٹامنز ضائع ہو جاتے ہیں۔ روغنی اجزاء بھی فنا ہو جاتے ہیں۔ عام طور پر اس کمی کو گھی ڈال کر پورا کیا جاتا ہے لیکن گوشت کے اصلی فوائد سے فائدہ اٹھانے کا بہتر طریقہ یہ ہے کہ اُبلا ہوا گوشت کھایا جائے یا پھر بہترین طریقہ یہ ہے کہ پہلے گوشت کو مصالحہ وغیرہ ڈال کر بھون لیا جائے اور پھر پانی ڈال دیں گوشت کی ساری طاقت شوربے میں آ جاتی ہے، اس لیے شوربا زیادہ مفید ہوتا ہے، بوٹی چنداں فائدہ مند نہیں رہتی بلکہ قابض ہوتی ہے، نرے گوشت کی بجائے اس میں ساگ، سبزی وغیرہ ڈال کر پکانا زیادہ سودمند ہے، اس طرح اس کی مضرت کم ہو جاتی ہے اور سبزی کی وجہ سے یہ زیادہ مفید صحت مند بن جاتا ہے۔ گوشت کا زیادہ استعمال مفید نہیں، خصوصاً دماغی کام کرنے والوں کے لیے تو نقصان دہ ہے۔

بکری کا گوشت:

گرم تر اور طاقت بخش ہے۔خون پیدا کرتا ہے،مقوی باہ اور مادہ تولید پیدا کرتا ہے۔تپ دق، سنگرہنی اور کمزوری میں اس کی یخنی مفید ہوتی ہے۔فاضل ڈاکٹروں کا قول ہے کہ بکری یا بکرے کے گوشت کے جس عضو کا گوشت کھایا جائے انسان کے اسی عضو کو طاقت حاصل ہوتی ہے۔اس کا کلیجہ مرگی کے مریضوں کے لیے نقصان دہ ہے۔

بھیڑ کا گوشت:

گرم تر اور زود ہضم ہے۔فوائد کے اعتبار سے بکری کے گوشت سے دوسرے درجہ پر ہے گوشت بڑھاتا اور طاقت بخشتا ہے۔

مرغ کا گوشت:

طبیعت گرم تر اور زود ہضم ہے۔خون، گوشت، چربی، ہڈی اور منی کو طاقت بخشتا اور بڑھاتا ہے۔بھوک کو تیز کرتا، جسم کو خوبصورت بناتا اور شہوت کو تیز کرتا ہے۔اس کا شوربا گرمی کے سوا ہر قسم کے بخاروں میں سودمند ہے۔زود ہضم ہونے کے باعث تپ دق اور سنگرہنی میں بیحد مفید ہے۔
مرغ کی عمر جتنی کم ہوا تنا ہی اسکا گوشت عمدہ اور طاقت بخش ہوتا ہے۔

بٹیر کا گوشت:

کسی قدر گرمی لیے ہوئے معتدل ہے۔کمزوری دور کر کے بدن کو طاقت بخشتا اور موٹا کرتا ہے۔کمزوریٔ معدہ کو مفید ہے، بھوک لگاتا اور معدے کو طاقت دیتا ہے۔کمزور معدے والوں کے لیے مفید ہے۔قوت باہ کو بڑھاتا ہے تپدق میں اس کا شوربا مفید ہے۔
بٹیر کا گوشت کسی قدر قابض ہوتا ہے اور اس کا کلیجہ مرگی کے مریض کے لیے مضر ہے۔

تیتر کا گوشت:

معتدل ہوتا ہے اور افعال و خواص میں بٹیر کے گوشت سے ملتا ہے بلکہ اس سے بہتر ہے۔

قوت باہ بڑھانے کے لیے تیتر کا گوشت خصوصیت سے مفید ہے۔

بطخ کا گوشت:

طبعاً گرم خشک ہے۔بدن کو موٹا کرتا، منی کو بڑھاتا اور باہ کو تقویت دیتا ہے۔قدرے بھاری اور دیر ہضم ہوتا ہے، اس لیے اس میں پیاز اور گرم مصالحہ ضرور ڈالنا چاہیے۔اسے کھال اتار کر پکانا چاہیے کیونکہ اس کی کھال معدے کو نقصان پہنچاتی ہے۔

کبوتر کا گوشت:

طبیعت کے لحاظ سے گرم خشک ہے، ویرج کو بڑھاتا اور باہ کو تقویت دیتا ہے۔لقوہ، فالج، درد کمر و پشت اور جوڑوں کے درد وغیرہ بادی امراض میں سود مند ہے۔رعشہ اور پیشاب کی شکایات کو رفع کرتا ہے۔
گرم مزاج والوں کو قطعاً استعمال نہ کرنا چاہیے، خون کو خراب کرتا اور جلاتا ہے۔

چڑیا کا گوشت:

گرم خشک ہے، بھوک لگاتا، بادی کو دور کرتا اور جگر کو طاقت بخشتا ہے۔منی کو بڑھاتا اور شہوت کو تیز کرتا ہے، ادھرنگ، لقوہ اور فالج میں سودمند ہے۔

خرگوش کا گوشت:

مزاج کے اعتبار سے گرم تر ہے۔بادی اور سردی کی بیماریوں میں فائدہ مند ہے۔ادھرنگ، لقوہ، درد پشت وغیرہ میں مفید ہے۔گرم مزاج والوں کے دماغ کو خراب کرتا ہے۔انار دانہ اور گھی سے اس کی مضرت کی اصلاح ہوجاتی ہے، کثرتِ استعمال سے انسان ڈرپوک اور بزدل بن جاتا ہے۔

مرغابی کا گوشت:

مزاج میں گرم تر ہے، گوشت بڑھاتا اور جسم کو موٹا کرتا ہے۔ثقیل اور دیر ہضم ہے، دماغ میں

سودا پیدا کرتا ہے، مرغابی کے انڈے بہت طاقت بخش ہیں۔

فاختہ کا گوشت:

گرم مزاج رکھتا ہے، اس کا شوربا لقوہ، فالج، درد کمر وغیرہ بادی و سردی کے امراض میں فائدہ بخش ہے۔ خون کو خراب کرتا اور گرم مزاج والوں کے لیے سخت مضر ہے۔

گائے کا گوشت:

گرم خشک ہے۔ دیدک کے فاضل طبیبوں کی رائے میں سوداوی امراض پیدا کرتا ہے۔ خون کو خراب اور اپھارہ پیدا کرتا ہے۔ دماغ میں زہریلے سواد چڑھاتا ہے۔ گنٹھیا اور دیگر دردوں میں نقصان دہ ہے۔ اس کا زیادہ استعمال ہونٹوں اور مسوڑھوں کو متورم کر دیتا ہے۔

یونانی اطباء کے نقطۂ نظر سے دیر ہضم، غلیظ اور خراب خون پیدا کرنے والا ہے۔ اپھارے کی شکایت لاحق کرتا ہے، سوداوی امراض کا باعث اور گنٹھیا اور عرق النساء میں ضرر رساں ہے، گویا صحت کے لیے بے حد نقصان دہ ہے۔

سور کا گوشت:

پیشاب اور بلغم کو بڑھاتا، بدن کو موٹا کرتا اور دماغ کو بگاڑتا ہے۔ فیل پا اور گنٹھیا کا باعث ہے، دیر ہضم اور ثقیل ہے۔ دماغ کو کمزور کرتا ہے اور پرانی بیماریوں کو دوبارہ پیدا کرتا ہے۔

سور کا گوشت غلیظ اور نجس ہے چونکہ سور میں غیرت کا مادہ نہیں ہوتا اس لیے اس کا گوشت کھانے سے انسان کی غیرت بھی رخصت ہو جاتی ہے۔

مچھلی:

گرم تر ہوتی ہے۔ دماغ کو تقویت بخشتی ہے۔ بلغم خون اور منی کو بڑھاتی ہے۔ قوت باہ میں اضافہ کرتی ہے۔ مچھلی میں فاسفورس ایسڈ بہت مقدار میں پایا جاتا ہے جو دماغ کو خصوصیت سے طاقت بخشتا ہے، بنگالیوں کی یہ مرغوب غذا ہے یہی وجہ ہے کہ بنگالی زبردست دماغ کے مالک

ہیں۔

مچھلی دیر ہضم ہوتی ہے، اس لیے اسے کھانے کے چار پانچ گھنٹے بعد تک اور کوئی چیز نہ کھانی چاہیے، مچھلی کے ساتھ یا فوراً بعد دودھ، دہی، چھاچھ، کھیر، شہد، سرکہ اور مسور کی دال کھانا منع ہے، ورنہ خون خراب ہو جاتا ہے اور کوڑھ کا اندیشہ ہوتا ہے۔

انڈا:

انڈا ایک بہترین مقوی غذا ہے۔ اس میں وہ سب کچھ موجود ہے جو جسم کی ساخت اور اس کی نشوونما کے لیے ضروری ہے۔ اس میں اجزائے روغنی اجزائے لحمیہ (گوشت اور خون پیدا کرنے والے اجزاء) کسی قدر نمک اور پانی ہوتا ہے۔ بدن کو لحمی اور روغنی اجزاء کی بہت ضرورت ہوتی ہے اور یہ ضرورت انڈے سے بخوبی پوری ہو سکتی ہے۔ گورنمنٹ وٹامن اتھاریٹی کے ارکان کا بیان ہے کہ انسان کو دن بھر کے لیے جس قدر وٹامن "ڈی" کی ضرورت ہوتی ہے وہ ایک انڈے سے پوری ہو جاتی ہے۔

ابلے ہوئے انڈے کے مقابلے میں آدھا ابلا ہوا، نیم برشت انڈا زیادہ مفید ہوتا ہے، کھولتے ہوئے پانی میں ڈیڑھ دو منٹ میں انڈا نیم برشت ہو جاتا ہے، اور اس طریقے سے یہ ہر مزاج وطبیعت کے موافق آجاتا ہے۔

انڈا ایک غذا نما دوا ہے، یعنی غذا کے ذریعہ سے جسم کو دوا کا فائدہ پہنچاتا ہے۔ یہ دق و سل کے مریضوں، قلتِ خون، ضعفِ باہ، کمزوری رئیسہ واعصاب کے لیے ایک زود اثر دوا ہے۔ قوت باصرہ اور دل و دماغ کی کمزوری دور کرنے کے لیے بے نظیر غذا ہے۔ اگر اسے باقاعدہ استعمال کیا جائے تو بڑھاپے تک ضعفِ باہ کی شکایت پیدا نہیں ہوتی منی اور شہوت کو بڑھاتا ہے، بدن کو موٹا کرتا ہے، دودھ سے زیادہ طاقت بخش ہے۔ نیم برشت (آدھا ابلا ہوا) انڈا نمک سلیمانی کے ساتھ صبح کے ناشتہ میں روزانہ کھایا جائے تو لطیف و مقوی غذا ہے۔

انڈا خونِ صالح پیدا کرتا ہے اور جسم کی پرورش میں مدد دیتا ہے۔ سوداوی اور بلغمی مزاجوں کے بالکل موافق ہے۔ سفیدی اور زردی دونوں کو ایک ساتھ کھانے سے گرم مزاجوں کو بھی موافق آجاتا ہے، لیکن زیادہ گرم مزاج اور گرمی کے موسم میں اور بالخصوص گرم امراض میں اس کا استعمال

نامناسب ہے۔انڈے کا مزاج معتدل مائل بہ گرمی ہے۔بعض طبیبوں نے اسے خونِ خام تصور کیا ہے جو حلق سے اترتے ہی اصلی خون بننے کی صلاحیت رکھتا ہے۔

جریان واحتلام میں انڈے کا استعمال ممنوع ہے۔کچا انڈا بالخصوص اور پکا ہوا انڈا بالعموم بکثرت استعمال کرنے سے ہاضمے کو خراب کرتا ہے،زیادہ اُبلا ہوا یا گھی میں تلا ہوا انڈا ثقیل،قابض اور ہاضمے کے لیے مضر ہے۔

♥

پھل سائنس کی روشنی میں
مختلف پھلوں کے خواص اور فوائد

پھل دو طرح کے ہوتے ہیں۔رس دار اور غذائی پھل۔رس دار پھلوں (مثلاً سنگترہ، مالٹا، میٹھا، لیموں وغیرہ) میں نمکیات، تیزابی مادے اور شکری اجزاء بکثرت ہوتے ہیں، جو جسم کی پرورش کے لیے بہت ضروری ہیں۔غذائی پھلوں (مثلاً کیلا، سیب، خربوزہ، انناس، آم اور کھجور وغیرہ) میں نشاستہ اور شکری اجزاء ہوتے ہیں، پھلوں میں وٹامنز کی مقدار زیادہ ہوتی ہے اور وہ زود ہضم، قبض کشا اور طاقت بخش ہوتے ہیں۔ان میں نمکیات، کیلشیم، فولاد، فاسفورس، سوڈیم اور میگنیشم وغیرہ ہوتے ہیں۔جو جسم کی پرورش کے لیے بہت ضروری اور مفید ہیں۔پکے پھل بہت مفید ہوتے ہیں، کیونکہ ان میں وٹامنز کی مقدار زیادہ ہوتی ہے۔کچے یا بہت پکے یا گلے سڑے پھلوں سے ہیضہ، پیچش، اسہال، قے اور بدہضمی وغیرہ کی شکایتیں پیدا ہوتی ہیں۔

قبض کی شکایت مختلف امراض کا پیش خیمہ ہوتی ہے اور قیامِ صحت کے لیے اس بات کی ضرورت ہے کہ قبض کی شکایت پیدا نہ ہو، چنانچہ اس غرض کے لیے پھل بہت مفید شے ہے، خاص کر انجیر، سنگترہ، آلو بخارا، کھجور وغیرہ کے استعمال سے اجابت کھل کر ہوتی ہے۔قابض پھلوں میں رس بھری، بہی انناس اور لیچی وغیرہ بہت مفید ہیں۔کشمش، آڑو اور انگور کھانے سے گردوں کو تقویت حاصل ہوتی ہے۔

احتراقِ خون کے لیے بھی پھلوں کا استعمال مفید ہے اور مالٹا، سنگترہ، خربوزہ، تربوز اس جہت میں خاص طور پر نافع ہیں۔سنگترہ ایک نہایت مفید پھل ہے اور خون کی صفائی کے لیے بہترین شے ہے۔اس میں چونکہ وٹامنز کا ذخیرہ زیادہ ہوتا ہے اس لیے بچوں کے لیے بھی یہ ایک عمدہ پھل ہے۔

آم ایک مقوی اور زیادہ زود ہضم غذا ہے اگر رات کو بے خوابی رہتی ہو تو ایک آم کھا کر اوپر سے تھوڑا سا دودھ پی لینا چاہیے۔ ہاضمے کے لیے جامن کا استعمال بہت مفید ہے۔ جامن سے خون صاف ہوتا ہے۔

غرض قدرت کے بنائے ہوئے چھوٹے چھوٹے پھل کسی بڑے حکیم کی قیمتی معجون سے کم نہیں، ان کے استعمال سے اعضائے ہضم کو تقویت حاصل ہوتی ہے اور قوتِ ہضم بڑھ جاتی ہے۔

تازہ خون پیدا ہوتا ہے، لیموں ایک بہت عام چیز ہے پانی میں لیموں کا رس ملا کر پینے سے معدہ صاف رہتا ہے، بھوک خوب لگتی ہے، موسمی بخار کے لیے بھی لیموں بہت مفید ہے۔ علاوہ بریں لیموں کے استعمال سے چہرے کا رنگ نکھرتا اور صحت اچھی رہتی ہے۔

آم:

آم مقوی اور زود ہضم پھل ہے، مزاج کے اعتبار سے گرم تر ہے۔ اعضائے رئیسہ اور باہ کو قوت بخشتا ہے نیا خون پیدا کرتا ہے، انتڑیوں کو طاقت بخشتا ہے جسم کو موٹا کرتا ہے، دافع قبض اور پیشاب آور ہے۔ آم کے بعد دودھ پینے سے طاقت پیدا ہوتی ہے۔ لسی پینے سے اس کی گرمی کا اثر زائل ہو جاتا ہے۔ اسی طرح اس کے بعد تھوڑی سی جامنیں کھانا بھی اس کی گرمی کے اثر کو کم کرتا ہے۔ سونے سے کچھ دیر پہلے ایک آم کھا کر اوپر سے دودھ پینے سے بے خوابی کی شکایت رفع ہو جاتی ہے۔

تازہ اور میٹھے آم تھوڑی مقدار میں حاملہ کے لیے سود مند ہیں، اس سے طاقتور اور تندرست بچہ پیدا ہوتا ہے۔

نہار منہ آم کھانا مضر ہے۔ معدے کو نقصان پہنچاتا اور گرمی پیدا کرتا ہے۔ کھٹا آم بھی مضر صحت ہے۔ زکام اور خرابی خون کا باعث ہوتا ہے۔ گلے اور دانتوں کو نقصان پہنچاتا ہے۔ قلمی آم ثقیل اور دیر ہضم ہوتا ہے، پختہ، شیریں اور بے ریشہ آم بہترین ہوتا ہے۔

آم کا مربہ فرحت بخش اور قبض کشا ہوتا ہے۔ دل و دماغ اور پھیپھڑے کو طاقت پہنچاتا ہے۔

آم کا اچار زکام، کھانسی اور نزلے کی شکایات پیدا کرتا ہے۔ پھر بھی لذیذ چیز ہے، صحت کی حالت میں مہینے میں ایک دو بار کھا لیا جائے تو کوئی ہرج نہیں۔

سیب:

ڈاکٹر ویب جانز کے نزدیک سیب بہترین دماغی غذا ہے۔ دوسرے ماہرین بھی لگاتار دماغی کام کرنے والوں کے لیے سیب بہت مفید بتاتے ہیں کیونکہ اس میں دوسرے پھلوں کی نسبت فاسفورس اور فولاد زیادہ مقدار میں پائے جاتے ہیں اور فاسفورس دماغ کی اصلی غذا ہے۔

سیب جگر کے فعل کو درست کر کے سستی رفع کرتا ہے۔ ذہنی اور دماغی قوت بخشتا ہے۔ اکثر ڈاکٹر اسے معدے اور آنتوں کی بیماریوں میں بھی استعمال کراتے ہیں۔ خون کی کمی اور اختلاج قلب کے لیے بھی مفید ہے۔ اس کے متواتر استعمال سے خون صالح پیدا ہوتا ہے، رنگت نکھرتی اور رخساروں میں سرخی پیدا ہوتی ہے۔ گردے اور دانتوں کے لیے بھی فائدہ بخش ہے۔ سیب میں ''وٹامن بی اور سی'' پورے تناسب سے پائے جاتے ہیں۔ طبی نقطہ نظر سے یہ دونوں وٹامنز جسمانی ترقی، صحت کے قیام اور زندگی کی بقاء کے لیے ازحد ضروری ہیں۔ ایک امریکن ڈاکٹر کی رائے ہے کہ سیب میں وٹامن کے بہترین اجزاء اس کے چھلکے میں ہوتے ہیں، اس لیے جہاں تک ہو سکے سیب کا چھلکا نہ اتارنا چاہیے بلکہ چھلکے سمیت سیب کھانا زیادہ مفید ہے۔ سیب خوب چبا چبا کر کھانا چاہیے تاکہ اس کے مفید اجزاء دانتوں اور موڑھوں میں جذب ہوں اور چھلکا بھی خوب پس جائے۔ اگر طبیعت قبول نہ کرے تو پتلا سا چھلکا اتار لینا چاہیے۔ سیب ہر وقت کھایا جا سکتا ہے کسی وقت بھی کھانے سے نقصان نہیں ہوتا۔ اگر کھانے کے بعد کھایا جائے تو ہاضمے کی معاونت کرتا ہے۔ ناشتے کے طور پر کھایا جائے تو خون بڑھاتا اور دل و دماغ کو فرحت دیتا ہے۔ مشہور مغربی ڈاکٹروں نے اپنے تجربات سے سیب کو پیچش کی سریع التاثیر دوا ثابت کیا ہے۔

خواتین کو خصوصیت کے ساتھ سیب زیادہ مقدار میں کھانا چاہیے۔ بچہ پیدا ہونے سے پہلے اس کا بکثرت استعمال عورت کو بہت سی بیماریوں سے محفوظ رکھتا ہے۔ ننھے بچوں والی ماؤں کے لیے بھی بہت فائدہ مند ہے۔ چھ ماہ کی عمر کے بچے کو عمدہ قسم کے شیریں سیب کی ایک دو قاشوں کا عرق پلانا اس کی تندرستی میں حیرت انگیز اضافے کا باعث ہوگا اور دانت نکلنے کے ایام میں تازہ سیب کی ایک قاش چبانے سے بچے کے مسوڑھوں کی تکلیف دور ہو جاتی ہے اور دانت بآسانی نکلتے ہیں۔

یونانی طب کی رُو سے بھی سیب کا شمار بہترین پھلوں میں ہے۔ تاثیر کے لحاظ سے سیب

شیریں گرم تر ہے۔ دل و دماغ اور جگر کو قوت بخشا ہے۔ خون کی مقدار بڑھاتا ہے اور معدے و ہاضمے کو تقویت دیتا ہے۔ دماغی پریشانی اور ضعفِ قلب کے لیے سیب کا استعمال بہت مفید ہے۔ پیچش، ٹائیفائیڈ، تپ دق اور کھانسی میں سیب کا رس فائدہ بخش ہے۔ سیب کسی حد تک بھاری اور دیر ہضم ہوتا ہے۔

سیب کا مربہ دل، دماغ اور خون کی کمزوری کے لیے مفید ہے۔

انگور:

ماہرینِ علمِ غذا کا خیال ہے کہ انگور میں ایک خاص قسم کا مادہ ہوتا ہے جو بہت جلد جزوِ بدن ہو جاتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ یہ پھل بدن کو فربہ کرنے میں بے نظیر ہے۔ اس کے علاوہ دل، جگر اور معدے کے لیے بے حد مفید ہے۔ غرض تمام اعضائے رئیسہ کو تقویت پہنچاتا ہے۔ خون صالح پیدا کرتا ہے اور قبض کشا ہے۔ زود ہضم ہونے کے علاوہ جسم میں غیر معمولی قوت پیدا کرتا ہے۔ انگور میں کاربوہائیڈریٹس، فاسفورس لائم اور پوٹاشیم بھی کافی مقدار میں پائی جاتی ہے۔ یہ جملہ اجزاء دماغی نشوونما کے لیے نہایت ضروری ہیں۔ ڈاکٹر دیب جونز کی رائے میں دماغی اور قلبی عوارض میں اس کا استعمال اکسیر ہے اور پروفیسر ربلیسن انگور کو جگر اور آنتوں کے امراض میں بھی بہت مفید بتاتے ہیں۔ ضعفِ قلب، دماغی پریشانی اور خشک کھانسی جیسے امراض میں انگور شیریں کا عرق ہر روز صبح بطور دوا کے استعمال کرنا مفید ہے۔ چھوٹے بچوں کے لیے اس کا عرق نعمت غیر مترقبہ ہے۔

اطبائے یونانی کے نزدیک بھی یہ پھل عمدہ خواص کا حامل ہے۔ مزاج کے اعتبار سے گرم تر ہے نہایت زود ہضم اور قبض کشا ہے۔ دل، دماغ، معدے اور پھیپھڑے کو طاقت دیتا ہے۔ بلغم اور سینے کے جملہ امراض، نزلہ، زکام، کھانسی، دمہ وغیرہ کے لیے مفید ہے۔

سنگترہ:

سنگترہ معدے اور آنتوں کو صاف کرتا ہے۔ ہاضمے کو تقویت پہنچاتا ہے۔ مصفی خون اور قبض کشا ہے۔ خصوصاً دل و جگر کے لیے بے انتہا مفید ہے۔ قریب قریب ہر قسم کے بخار اور یرقان و اختلاج کے لیے اکسیر سے کم نہیں۔

سنگترے میں ''اے، بی، سی'' تینوں وٹامنز موجود ہیں۔ وٹامن اے خفیف سا ہے اور وٹامن ''بی'' کافی مقدار میں پایا جاتا ہے۔ وٹامن ''سی'' سب سے زیادہ مقدار میں ہے اور یہی وٹامن سب سے افضل ہے جدید تحقیقات کی رُو سے اس میں وٹامن ''ڈی'' کی بھی کمی نہیں اور طبی نقطہ نظر سے وٹامن اے، بی، سی کے ساتھ وٹامن ڈی کی آمیزش غذا کو بہت زیادہ مفید اور لطیف بنا دیتی ہے۔ اس کے علاوہ سنگترے کے عرق میں وٹامن سی اور کیلشیم (چونا) کے مرکبات بھی پائے جاتے ہیں جو انسانی نشوونما کے لیے بہت ضروری ہیں۔ دانتوں کے امراض خصوصاً پائیوریا کے لیے سنگترہ بے حد مفید ہے جنہیں دودھ نہ ہضم ہوتا ہے ان کے لیے بھی سنگترے کا استعمال مفید ہے۔

ایک امریکن ڈاکٹر کی رائے ہے کہ سنگترے کا عرق شیر خوار بچوں کے لیے آبِ حیات ہے۔

اطبائے یونانی کے نزدیک بھی سنگترہ بہت عمدہ پھل مانا گیا ہے، سرد تر اور مفرح ہے۔ معدے اور دل کو بہت تقویت پہنچاتا ہے گرمی اور پیاس کو رفع کرتا ہے، سینے کو صاف اور جوشِ خون کو رفع کرتا ہے۔ ثقیل غذا کے بعد سنگترے کا استعمال نہایت مفید ہے۔

مسمّی:

مسمّی (موسمّی) سنگترے ہی کی قسم کا پھل ہے مگر ذائقے میں شیریں مزاج سرد تر ہے۔ نہایت فرحت بخش، زود ہضم اور طاقت بخش ہے، خون پیدا کرتی ہے ملیریا بخار اور سل ودق میں مفید ہے۔

مالٹا:

سنگترے کی قسم سے نہایت خوش ذائقہ اور مفید پھل ہے۔ اس کا مزاج سرد تر ہے۔ فرحت بخش، ہاضم اور طاقت بخش ہے۔ نیا خون پیدا کرتا ہے۔ پیاس کو تسکین دیتا، طبیعت کو صاف کرتا اور گرمی و فسادِ خون کو رفع کرتا ہے۔ بدہضمی، جگر طحال، تلی اور بخار میں اس کا استعمال نہایت سود مند ہے، کھانسی اور زکام میں نقصان پہنچاتا ہے۔

سرخ مالٹا فوائد کے اعتبار سے عام مالٹے سے زیادہ مفید ہوتا ہے۔

نارنگی:

سنگترے ہی کی قسم کا پھل ہے۔ مزاج کے اعتبار سے سرد تر ہے، طبیعت کو فرحت بخشتی ہے۔ بے چینی، پیاس، قے، متلی اور بخار وغیرہ میں مفید ہے۔ نیا خون پیدا کرتی اور طاقت بخشتی ہے، سینے کو صاف کرتی اور ہاضم ہے

کھٹا:

سنگترے کی قسم کا ترش پھل ہے۔ تاثیر گرم خشک، پانی یا شربت میں نچوڑ کر پینے سے سرد خشک ہو جاتی ہے۔ قے، متلی، پیاس اور منہ کی بدمزگی کو رفع کرتا ہے۔ بادی، قبض اور بدہضمی کو دور کرتا ہے۔ پیٹ کے کیڑوں کو ہلاک کرتا اور درد کو تسکین دیتا ہے۔

کھانسی، زکام، منی اور رحم کے امراض میں بے حد مضر ہے۔

کیلا:

کیلے میں نشاستہ اور شکر زیادہ ہوتی ہے۔ اس میں بہت زیادہ ٹھوس غذائیت ہے۔ وٹامنز کے لحاظ سے کیلا مفید ترین پھلوں میں سے ہے۔ اس میں وٹامن اے، بی اور سی بکثرت پائے جاتے ہیں۔ ان کے علاوہ وٹامن ڈی اور ای بھی ہوتے ہیں۔ ڈاکٹر لیچ کی رائے کے مطابق انسانی جسم کو جس قدر آیوڈین کی ضرورت ہوتی ہے۔ اسے کیلا پورا کر دیتا ہے۔ اس میں پروٹین اور چربی بہت کم ہوتی ہے۔ نمکیات اور کاربوہائیڈریٹ کی کثرت کے باعث ان لوگوں کے لیے بھی مفید ہے جو گردے کے امراض میں مبتلا ہوں۔

کثیر الاستعمال اور عام دستیاب ہونے والا پھل ہے۔ اس کی گرمی، گرمی میں معتدل اور تر ہے۔ کچے کیلے کی ترکاری بنا کر کھائی جاتی ہے اور پختہ کیلا پھل کے طور پر کھاتے ہیں۔ نہایت مقوی اور جسم کو موٹا کرنے والی غذا ہے۔ طاقت اور خون پیدا کرتا ہے۔ دست، پیچش، سنگرہنی، جریان اور احتلام کا دافع ہے۔ کیلا کھا کر اوپر سے شہد آمیز دودھ پینا عورتوں کے لیے سفید پانی آنے کو روکتا ہے، لیکن قدرے قابض اور ثقیل ہے بلغم پیدا کرتا ہے۔

کیلے کو خوب آہستہ آہستہ چبا کر، پانی سا بنا کر حلق سے نیچے اتارنا چاہیے۔ کمزور معدے والوں کو اس کے استعمال میں احتیاط کرنی چاہیے۔

کچے کیلے کی سبزی گرمی اور خشکی کے نقائص کی دافع ہے، لیکن قدرے ثقل ہوتی ہے۔

انار:

سرد تر اور قدرے قابض پھل ہے۔ معدے اور جگر کی کمزوری دور کر کے طاقت بخشتا ہے۔ خون بکثرت پیدا کرتا ہے اور خون کو صاف اور جسم کو موٹا کرتا ہے۔ پیاس کو تسکین دیتا، بے چینی دور کرتا اور پیشاب لاتا ہے۔ قے، دست، اور سنگرہنی کو روکتا ہے۔

شربت انار نہایت ٹھنڈا اور مفرح ہوتا ہے اور تمام صفراوی شکایتوں میں نفع دیتا ہے۔ بخار اور شدید پیاس کی حالت میں ٹھنڈک پہنچاتا ہے۔

شربت انار قے، ابکائی، کھٹی ڈکاروں اور ہچکی کو روکتا، پیاس کو تسکین دیتا اور پیشاب کی جلن اور دل کی بے چینی دور کرتا ہے۔ سوزاک میں مفید ہے۔

ترش انار سرد خشک ہوتا ہے۔ معدہ و جگر کی گرمی اور سینے کی سوزش رفع کرتا ہے۔ جوشِ خون، گرمی کے دوران سر، یرقان اور خارش (کھجلی) میں مفید ہے، البتہ گلے کے لیے مضر ہے اور بلغم کو بگاڑتا ہے۔

انار دانہ قابض، مقوی معدہ اور اشتہا آور ہے۔

ناشپاتی:

سرد تر اور قبض کشا پھل ہے۔ یہ دل، دماغ، معدے اور جگر کو طاقت دیتی ہے۔ چھلکے سمیت کھانے سے جلد ہضم ہو جاتی ہے۔ چھلکا اتار کر کھانے سے دیر میں ہضم ہوتی ہے۔ کشمیری ناشپاتی اور بگوگوشے کے بھی یہی اوصاف ہیں۔ البتہ بگوگوشہ زود ہضم، فرحت بخش اور مقابلتاً خوش ذائقہ ہوتا ہے۔ پشاوری قدرے سخت اور ثقیل ہوتی ہے۔

میٹھا:

سرد تر اور طاقت بخش ہے۔ گرمی اور بادی دور کرتا اور بلغم چھانٹتا ہے۔ گلے کی بیماریوں

اور جوشِ خون میں مفید ہے۔ پیاس، قے، بدہضمی، ملیریا اور گرمی کے بخار کو رفع کرتا ہے۔ ملیریا بخار میں کونین کا کام کرتا ہے۔

ناریل:

مشہور پھل ہے۔ کچا سرد تر اور خشک ناریل گرم خشک ہوتا ہے۔ جسمانی حرارت کا محافظ ہے۔ جسم کو فربہ کرتا اور خونِ صالح پیدا کرتا ہے۔ جگر کو تقویت دیتا ہے، مثانے اور گردے کی کمزوری دور کرتا ہے۔ دماغی کمزوری رفع اور ہاضمہ قوی کرتا ہے۔ پیٹ کے کیڑے نکالتا ہے۔ بادی کی شکایات مٹاتا اور منی (ویرج) کو گاڑھا کرتا ہے۔ قدرے قابض اور ثقیل ہوتا ہے۔ کھانسی اور دمہ میں اس سے پرہیز لازم ہے۔

کچا ناریل فوائد کے اعتبار سے زیادہ مفید ہے۔ کچے ناریل کا پانی سرد تر اور فرحت بخش ہوتا ہے۔ پیاس کو تسکین اور بھوک لگاتا ہے۔ کچا ناریل زود ہضم ہے، منی پیدا کرتا ہے۔

لیچی:

سرد تر اور خوش ذائقہ پھل ہے۔ دل و دماغ کو طاقت دیتی اور خون بڑھاتی ہے۔ پیاس دور کرتی ہے، قدرے ثقیل ہوتی ہے، اس لیے اس کو تھوڑی مقدار میں کھانا چاہیے۔

امرود:

سرد تر میوہ ہے۔ فرحت و طاقت بخشتا ہے۔ دل دماغ اور معدے کو طاقت دیتا ہے۔ اسے نمک اور سیاہ مرچ چھڑک کر کھانا کھانے سے پہلے استعمال کرنا مفید ہے۔ اس طرح بھوک بڑھتی ہے کھانا کھانے کے بعد اس کا استعمال مضر ہے اور قبض پیدا کرتا ہے۔

اس کے بیج نہایت سخت ہوتے ہیں جو ہضم نہیں ہوتے اس لیے کھاتے وقت نکال دینے چاہئیں۔

تربوز:

سرد تر پھل ہے۔ گرمی، خشکی، صفرا اور پیاس کو تسکین دیتا ہے۔ جوشِ خون کو رفع کرتا ہے۔

گرم مزاجوں کو اور گرمی سے کمزور مریضوں کو افاقہ بخشتا ہے۔ گرمی کے بخار میں مفید ہے، سکنجبین کے ساتھ اس کا استعمال یرقان کے لیے سودمند ہے۔

تربوز بلغم پیدا کرتا ہے۔ اسے حدِ اعتدال سے زیادہ کھانے یا سردی کے وقت کھانے سے جوڑوں میں درد ہونے لگتا ہے۔ یہ قوت باہ کو کمزور کرتا ہے اور اپھارے کی شکایت پیدا کرتا ہے۔ دیرہضم ہے اور چاولوں کے ساتھ اس کا کھانا بے حد مضر ہے۔

کھانا کھانے سے دو تین گھنٹے پیشتر یا بعد تربوز کے کھانے سے احتیاط لازمی ہے۔

خربوزہ:

جسم کو پرورش کرنے والا گرم تر اور مفرح پھل ہے۔ طراوت و فرحت بخشتا ہے۔ یہ یرقان، جلندھر، پتھری اور قبض کو دور کرتا ہے۔ رکے ہوئے پیشاب کو کھولتا اور پسینہ لاتا ہے۔ عورت کا دودھ بڑھاتا ہے اس کا زیادہ استعمال گرمی کرتا ہے۔ اس کے بیج ٹھنڈے ہوتے ہیں۔ ان کا تیل بھی نکالا جاتا ہے۔ جسے دودھ میں ملا کر پیتے ہیں۔ اس میں غذائیت ہوتی ہے اور جلن اور پیشاب کے رک جانے میں بہت مفید ہے۔

سردا:

خربوزے کی قسم کا پھل ہے۔ طبعاً معتدل تر، دل و دماغ، گردے اور مثانے کو تقویت پہنچاتا ہے۔ جسم میں رطوبت بڑھاتا ہے۔ پیشاب آور اور پیشاب کی جلن میں سودمند ہے۔

ککڑی (تر):

سرد تر ہے، یہ پھل کا پھل اور سبزی کی سبزی ہے۔ پیاس، گرمی، پیشاب کی جلن اور جوشِ خون کو مٹاتی ہے۔ اس کی سبزی بھی گرمی کو دور کرتی ہے۔ قدرے دیرہضم ہے اور اپھارا پیدا کرتی ہے۔ مرچ سیاہ اور نمک لگا کر کھانے سے اس کی مضرت دور ہو جاتی ہے۔ ککڑی کھا کر پانی نہ پینا چاہیے ورنہ ہیضہ کا اندیشہ ہے۔

کھیرا:

کھیرا بھی ککڑی کی قسم کا سرد تر پھل ہے۔ قبض کشا اور گرمی کے جملہ امراض میں مفید ہے۔ پیاس، یرقان، پیشاب کی جلن، پیشاب کا رک رک کر آنا وغیرہ شکایات رفع کرتا ہے۔ اسے چھیل کر اور مرچ سیاہ اور نمک لگا کر کھانا چاہیے۔ ایک آدھ کھیرے سے زیادہ نہ کھانا چاہیے، اس کے بعد بھی پانی پینے سے ہیضے کا خطرہ ہے۔

کھیرے کا بھرتا بھی مفید ہے۔

چکوترہ:

سرد تر میوہ ہے، گرم مزاجوں کو فائدہ مند ہے۔ پیاس اور تکان دُور کرتا، بھوک لگاتا اور فرحت بخشا ہے۔ گرمی کے زکام کو رفع کرتا ہے، جریان میں فائدہ بخش ہے۔

جامن:

سرد خشک ہے۔ ہاضم، اشتہا آور اور مقوی معدہ ہے۔ دانتوں کو مضبوط کرتی ہے خون صاف کرتی ہے۔ معدہ، جگر اور طحال (تلی) کو قوت بخشتی ہے۔ گرم مزاجوں کو خصوصیت سے مفید ہے اور بالوں کو گرنے سے روکتی ہے۔ پیشاب کی زیادتی اور پیشاب کے ساتھ شکر آنے (ذیابیطس) اور مثانے کی کمزوری کے لیے فائدہ مند ہے۔ ذیابیطس کے مریضوں کے لیے یہ غذا کی غذا ہے اور دوا کی دوا۔ اس کی گٹھلی ویرج (منی) کے لیے سودمند ہے۔

جامن قدرے قابض ہوتی ہے۔

انجیر:

مزاج کے اعتبار سے گرم تر ہے۔ زود ہضم اور قبض کشا ہے۔ دل کو فرحت اور پیاس کو تسکین بخشا ہے۔ دماغی بیماریوں میں سودمند ہے۔ خون بڑھاتا ہے۔ بدن کو موٹا کرتا اور پیشاب لاتا ہے۔

سینے اور پھیپھڑے کو طاقت دیتا ہے۔

انناس:

سرد تر اور فرحت بخش پھل ہے۔ دل، دماغ اور جگر کو طاقت دیتا ہے۔ گرم مزاجوں کو نہایت مفید ہے۔ پیاس اور بے چینی دور کرتا ہے، جسم کو موٹا کرتا اور بلغم کو بڑھاتا ہے۔

آلوچہ:

سرد تر پھل ہے۔ قبض اور گرمی دور کرتا ہے۔ کم مقدار میں ہاضم بھی ہے۔ پختہ اور شیریں پھل دس پندرہ دانے تک کھانا چاہیے، اس سے زیادہ کھانے سے معدے اور سینے میں جلن پیدا کرتا ہے۔

کھٹا آلوچہ کھانے سے کھانسی اور زکام ہو جاتا ہے۔

بیر:

سرد خشک ہے، گرم مزاجوں کو مفید ہے، پیاس دور کرتا اور بھوک لگاتا ہے۔ خون صاف کرتا ہے اور بینائی بڑھاتا ہے۔ خون کے دست اور آنتوں کا ورم دور کرتا ہے۔ جگر کے لیے مفید ہے۔ منی کو بڑھاتا ہے۔ ترش بیر صفرا اور پیاس کو مٹاتا ہے۔ بیر ہلکا ہاضم ہوتا ہے، تکان اور پیاس دور کرتا ہے۔

کچا بیر قبض اور اپھارا پیدا کرتا ہے۔

پپیتہ:

گرم تر پھل ہے۔ کچا اور پکا دونوں طرح کھایا جاتا ہے۔ سبزی کی سبزی اور پھل کا پھل ہے۔ قبض کشا ہے، جگر اور انتڑیوں کو طاقت بخشتا ہے۔ تلی دور کرتا ہے، کچے پھل کی سبزی بنا کر کھاتے ہیں۔ پپیتے کو روزانہ استعمال کیا جائے تو یہ دائمی قبض، خونی بواسیر اور سوئے ہضمی میں بہت مفید ہے۔ اس کا رس کمی حیض کا بہت اچھا علاج ہے، اس سے عورتوں کا دودھ بڑھتا ہے۔

خوبانی (خرمانی):

مزاج کے اعتبار سے گرم ہے قبض کشا ہے۔ جسم کو طاقت بخشتی ہے، پیاس کی شدت، بخار، بواسیر اور آنتوں کے سُدے دور کرتی ہے۔ پیٹ کے کیڑے ہلاک کرتی ہے۔ کھٹی خوبانی استعمال نہیں کرنی چاہیے کیونکہ اپھارا پیدا کرتی ہے۔

شریفہ:

گرم تر پھل ہے۔ دل و دماغ کو طاقت بخشتا ہے اور منی (ویرج) کو بڑھاتا ہے۔ دیر ہضم ہے اور قدرے اپھارے کی شکایت پیدا کرتا ہے۔

فالسہ:

سرد خشک میوہ ہے۔ معدے اور سینے کی گرمی، پیشاب کی جلن اور سوزاک کو رفع کرتا ہے۔
دل معدے اور جگر کو قوت دیتا ہے اور گرمی، دھڑکن، بے چینی کو مٹاتا ہے۔ جریان واحتلام میں مفید ہے۔ عورتوں کو لیکوریا اور سیلان الرحم میں نفع بخش ہے۔

فالسہ قابض ہوتا ہے۔

کھٹا اور نیم پختہ فالسہ نقصان دہ ہے۔

شہتوت:

مشہور میوہ ہے۔ گرم تر اور قبض کشا ہے۔ ہاضمے کو قوت پہنچاتا اور خون پیدا کرتا ہے۔ پیاس اور گرمی کو دور کرتا ہے۔ اس کا شربت بخار میں ٹھنڈک پہنچاتا ہے اور بلغم کو خارج کرتا ہے۔ اس کا تازہ رس نکال کر پیا جائے تو وہ بھی نہ صرف گرمی میں ٹھنڈک پہنچاتا ہے بلکہ شدتِ پیاس، خشک کھانسی اور گلے دُکھنے کے لیے بھی بے حد نفع بخش ہے۔ شہتوت نزلہ زکام میں بھی مفید ہے، پیٹ کے کیڑے ہلاک کرتا ہے۔

لسوڑا:

سرد تر (لیسدار) پھل ہے۔ قبض کو دور کرتا ہے، بلغم، گرمی، فسادِ خون، پیشاب کی جلن، پیشاب کا بار بار آنا، پیاس، گرمی کا بخار، خشک کھانسی، دمہ اور بلغم کی رکاوٹ کا دافع ہے، گلے اور سینے کو طراوت پہنچاتا ہے۔

کچے لسوڑے کا اچار بھی عام استعمال کیا جاتا ہے اور یہ گرمی اور بلغم کے لیے بے حد مفید ہے۔ لیسدار ہونے کی وجہ سے لسوڑا ہاضمے کے لیے مضر ہے۔

لوکاٹ:

اس کا مزاج سرد تر ہے، یہ پیاس کو کم کرتا اور دل کو فرحت بخشتا ہے۔ خونی قے، خون کے نقائص اور خونی بواسیر میں مفید ہے۔ گرمی اور بادی دور کرتا ہے۔

پیلُو:

معتدل پھل ہے۔ خون کو صاف کرتا، بادی، بلغم، خارش اور باؤ گولے کو فائدہ پہنچاتا ہے۔ رحم کی سُوجن، جلندھر اور بواسیر میں مفید ہے۔

بہی:

سرد تر اور قابض پھل ہے۔ گرمی کا سردرد، نزلہ اور کھانسی دور کرتی ہے۔ پیشاب آور ہے، گردہ، جگر اور طحال (تلی) کے امراض میں افادہ بخش ہے، دل، دماغ اور پھیپھڑے کی گرمی دُور کرتی ہے، منہ سے خون آنے کو روکتی ہے۔

بہی کا مربہ بھی یہی فوائد رکھتا ہے۔

بہیدانہ یعنی بہی کا بیج سرد تر ہے، خشک کھانسی دور کرتا ہے، دماغ کو فرحت اور معدے کو طاقت بخشتا ہے۔ مثانے اور جگر کی گرمی دور کرتا ہے۔

شکرقندی:

گرم تر اور قابض ہے۔اس میں نشاستے کی مقدار سب اجزاء سے زیادہ ہوتی ہے،اس لیے محنت مزدوری وغیرہ کرنے والوں کے لیے طاقت بخش غذا ہے۔پھیپھڑے کو طاقت دیتی اور جسم کو مضبوط بناتی ہے۔ثقیل اور دیر ہضم ہوتی ہے،اس لیے کمزور معدے والوں کے لیے مضر ہے۔اس کے کھانے کے بعد تھوڑی سی سونف چبالینا سود مند ہے۔

سنگھاڑا:

شکرقندی کی طرح اس میں بھی نشاستہ بہت ہے۔طاقت بخش غذا ہے،دل کی کمزوری،گرمی کے دست،کھانسی اور لاغری کو دور کرتا ہے۔دیر ہضم اور قابض ہے۔کمزور معدے والے اسے ہضم نہیں کرسکتے۔اس کا زیادہ استعمال معدے کے لیے مضر ہے۔مزاج کے اعتبار سے تازہ سنگھاڑا سرد تر جبکہ خشک سنگھاڑا سرد خشک ہے۔

آملہ:

آملہ خالص ہندوستانی پھل ہے اور جس قدر مفید ہے اسی قدر عام اور ارزاں بھی ہے۔ جدید ترین طبی تحقیقات سے یہ امر پایۂ ثبوت کو پہنچ چکا ہے کہ وٹامن سی والی تمام سبزیوں اور پھلوں کے مقابلے میں آملے میں سب سے زیادہ وٹامن سی پایا جاتا ہے۔ہندوستانی آج سے ہزاروں سال پیشتر سے آملے کے فوائد سے آگاہ ہیں اور یہ اچار مربہ چٹنی کی صورت میں بکثرت استعمال ہوتا آیا ہے،لیکن تہذیبِ مغرب نے ہندوستانیوں کو اس مفید چیز سے بے نیاز سا کردیا ہے۔

آملہ طبعاً سرد خشک،زود ہضم اور فرحت بخش ہے،بھوک بڑھاتا ہے،دل کی دھڑکن اور بے چینی کو تسکین دیتا ہے۔قوتِ باہ کی کمی،دل،دماغ اور آنکھوں کی کمزوری دور کرکے قوت بخشتا ہے۔معدے اور جگر کی کمزوری میں بھی مفید ہے۔

قدیم آیورویدک کتب میں آملے کے اکثر مرکبات درج ہیں اور ترپھلہ (ہلیلہ،بلیلہ اور آملے کا مرکب) تو آیورویدک کی خاص دوا ہے۔اسے رات کو پانی میں بھگو کر صبح اس کے

نتھرے ہوئے پانی کے دو گھونٹ پینا ہاضم اور مقوئ معدہ ہے۔نیز بدہضمی دور کرتا ہے اس کے پانی سے آنکھوں کو دھونا بینائی کے لیے فائدہ مند ہے اور آنکھوں کے کئی امراض دور کرتا ہے۔نیز اس سے سر دھونے سے بالوں کی جڑیں مضبوط ہوتی ہیں،بال بڑھتے ہیں اور دماغ کو تقویت حاصل ہوتی ہے۔

آملے کی سبزی پکا کر گرمی اور یرقان کے مریضوں کو کھلانا بے حد مفید ہے۔ہاضم اور صحت بخش ہے۔کبھی کبھی اس کا اچار استعمال کرنا کھانے کو ہضم کرنے میں مدد دیتا ہے اور بھوک بڑھاتا ہے۔

آملے کے مربے سے بھی وہی فوائد حاصل ہوتے ہیں جو آملے سے۔فرحت بخشتا اور دل، دماغ،معدہ و اعضائے رئیسہ کو تقویت دیتا ہے۔حاملہ کے لیے مربہ آملہ کا استعمال بے حد فائدہ مند ہے،اس سے نہ صرف حاملہ کو تقویت پہنچتی ہے بلکہ بچہ بھی صحت مند اور طاقتور پیدا ہوتا ہے۔

آملے کا گودا،سبز پودینہ اور سبز دھنیا ملا کر چٹنی کی صورت میں صبح و شام کھانے کے ساتھ کھانا بے حد مفید ہے۔اس سے نہ صرف وٹامن سی کم نہیں ہونے پاتا،بلکہ جسم میں اس کی کمی پوری ہوجاتی ہے اور اس کمی سے جو امراض لاحق ہوسکتے ہیں انسان ان سے محفوظ رہتا ہے۔

کچے آملے کو نمک لگا کر ایک صبح،ایک دوپہر اور ایک شام کو کھانے سے وٹامن سی کافی مقدار میں حاصل ہوسکتا ہے۔

بدبوئے دہن اور پائیوریا ایسے خوفناک مرض کے لیے بہترین دوا ہے۔جب ہندوستان میں آملے کے اچار اور مربے کا استعمال عام ہوتا تھا تو کوئی پائیوریا کے نام تک سے واقف نہ تھا اور جب سے آملے کا استعمال کم ہوا ہے پائیوریا ایسے مہلک مرض نے ہندوستان کو آ دبایا ہے۔ ڈاکٹر اس بات پر متفق ہیں کہ پائیوریا کا کم خرچ و موثر علاج آملہ ہے۔سبز آملے کے استعمال سے آپ کے دانت اکثر امراض سے محفوظ رہ سکتے ہیں۔بچے سے لے کر بوڑھے تک ہر مرد و عورت اسے استعمال کرسکتے ہیں۔جس موسم میں سبز آملہ نہ ملے،آملے کا اچار یا مربہ استعمال کرسکتے ہیں۔

ہڑ (ہلیلہ):

قدیم آیورویدک کتب میں آملے کے ساتھ ہڑ کا بھی ذکر آتا ہے۔رات کو سوتے وقت دودھ کے ساتھ ہڑ کے استعمال سے چونکہ معدے اور آنتوں کا فعل اعتدال پر آجاتا ہے اور قبض

رفع ہو جاتا ہے لہٰذا تمام نظامِ جسمانی پر اس کا نہایت خوشگوار اثر پڑتا ہے، خصوصاً دماغ اور آنکھوں کو بہت فائدہ پہنچاتا ہے۔ بالوں کی سیاہی کو دیر تک قائم رکھنے اور نزلے وزکام سے بچنے کے لیے اس کا استعمال بہت نفع بخش ہے۔

معدے اور آنتوں کے لیے بڑے مفید ہے۔ عام قبض کشا دواؤں کے برعکس معدے اور آنتوں کو کمزور کرنے کے بجائے قوت دیتی ہے، یہی وجہ ہے کہ ان قبض کشا دواؤں سے جن میں ہڑ جزوِ اعظم کی حیثیت رکھتی ہے، مریض پر وہ خراب اثر نہیں پڑتا جیسا کہ ان دواؤں سے پڑتا ہے جو معدے اور آنتوں میں خراش پیدا کر دیتی ہیں۔

حاملہ عورتوں کے لیے جلاب مہلک ہے مگر ہڑ کا استعمال مفید ہے۔

چبھڑ:

عموماً خربوزوں کے ساتھ پیدا ہوتا ہے۔ گرم تر اور ہاضم پھل ہے، مثانے کو طاقت دیتا ہے اور پتھری کو توڑتا ہے۔

کچا چبھڑ سرد خشک اور قابض ہوتا ہے، اپھارہ پیدا کرتا ہے اس لیے جہاں تک ہو سکے نرم اور پکا ہوا چبھڑ کھانا چاہیے۔ کچے چبھڑ کے ساتھ ادرک کے استعمال سے اس کے مضرات زائل ہو جاتے ہیں۔

مہوا:

گرم خشک، لیکن ہر مزاج کے لیے مفید ہے۔ یہ تازہ اور خشک دونوں طرح سے استعمال کیا جاتا ہے۔ اس کا حدِ اعتدال میں استعمال دودھ اور منی کو بڑھاتا ہے۔

بادی، بلغمی اور گرمی کو مٹاتا ہے۔ کھانسی، زکام اور دمہ میں فائدہ بخش ہے۔ پیاس اور پیشاب کی سوزش کو دور کرتا ہے اس کا جوشاندہ پرانے بخار اور تپ دق میں سودمند ہے۔

کھجور:

شیریں اور گرم تر پھل ہے۔ بعض اطباء کے نزدیک معتدل ہے اور معتدل طبائع کو بے حد مفید

ہے۔ دل اور معدے کو تقویت پہنچاتی اور بادی بلغم کو چھانٹتی ہے۔ خون پیدا کرتی اور خون کی شکایات رفع کرتی ہے۔ جسم کو موٹا کرتی ہے، قوت باہ کو خصوصیت سے تقویت دیتی ہے۔ خشک کھانسی اور دمے میں مفید ہے، قدرے قابض ہوتی ہے۔

چھوہارا:

اعلیٰ قسم کی کھجور، دودھ کی لسی اور قدرے گھی میں ابال کر تیار کیا جاتا ہے۔ اس کی طبیعت گرم خشک ہے، بدن کو موٹا کرتا ہے، صاف خون پیدا کرتا ہے اور پھیپھڑے اور سینے کو طاقت عطا کرتا ہے۔ سردی، بادی اور بلغم کے امراض میں سودمند ہے۔ ادھرنگ لقوہ، پتھری اور پیٹھ کے درد کو رفع کرتا ہے۔ باہ کے لیے فائدہ مند ہے۔ دو تین چھوہارے دودھ میں ابال کر استعمال کرنے سے طاقت بڑھتی اور کمیٔ باہ رفع ہو کر قوتِ مردمی میں اضافہ ہوتا ہے۔

چونکہ گرمی پیدا کرتا ہے اس لیے بیک وقت پانچ چھ سے زیادہ نہ کھانے چاہئیں۔

بادام:

اس کا مزاج گرم تر ہے، لیکن اس کے مغز کو پانی میں بھگو کر چھلکا اتارا جائے تو یہ معتدل تر ہو جاتا ہے۔ اعضائے رئیسہ کو مفید ہے۔ جسمانی و دماغی قوت بڑھاتا ہے۔ قوتِ حافظہ، دماغ اور آنکھوں کے لیے تو بہترین چیز ہے۔ خشک کھانسی اور مثانے کے امراض میں مفید ہے۔ خون اور چربی پیدا کر کے جسم کو موٹا، منی کو گاڑھا اور قوتِ مردمی میں اضافہ کرتا ہے۔

روغن بادام قبض کشا ہے، دودھ میں ملا کر پینے سے قبض کی شکایت رفع کرتا ہے، معدے، دماغ اور جگر کو قوت بخشتا ہے، خشکی کو دور کرتا ہے۔

پستہ:

مزاج کے اعتبار سے گرم تر اور قدرے قابض ہے۔ قوتِ حافظہ، دل، دماغ اور معدے کو طاقت دیتا ہے۔ قے، متلی، بے چینی اور دل کی دھڑکن دور کرتا ہے۔ دھات کی کمی اور کمزوریٔ باہ کے لیے مفید ہے۔ منی کو گاڑھا کرتا ہے، تلی (عظم طحال) کو رفع کرتا ہے، جسم کو فربہی بخشتا ہے، جگر

کی سختی کو بھی مفید ہے۔

کشمش:

خاص قسم کے انگوروں سے تیار کی جاتی ہے۔ اس کی دو قسمیں ہوتی ہیں۔ سرخ اور سبز۔ سبز بہتر ہوتی ہے۔ کشمش مزاج کے اعتبار سے گرم تر ہے دماغ اور باہ کو طاقت پہنچاتی ہے، خون کو صاف کرتی اور بڑھاتی ہے۔ طاقت بخش اور قدرے قبض کشا ہے۔ کھانسی، زکام، دمہ، چیچک اور خسرہ وغیرہ میں فائدہ مند ہے۔

اخروٹ:

مزاج کے اعتبار سے گرم اور لطیف پھل ہے۔ گرمی کو بڑھاتا ہے، دماغ، باہ اور اعضائے رئیسہ کو قوت بخشتا ہے۔ چربی پیدا کرتا ہے، اس کا بریاں مغز کھانسی کو مفید ہے۔ بچوں کو شام کے وقت ایک دو اخروٹ کھلانے سے کرم شکم (چمونے) مرجاتے ہیں۔ اخروٹ کا زیادہ استعمال مضر ہے۔

چلغوزہ:

مزاج کے اعتبار سے گرم تر ہے۔ جگر، گردہ اور قوتِ باہ کو طاقت بخشتا ہے، منی کو گاڑھا کرتا ہے۔ یہ دیر ہضم ہے اس لیے کمزور معدے والوں کو اس سے پرہیز رکھنا چاہیے۔ کچے چلغوزے کھانے سے کھانسی کا اندیشہ رہتا ہے، مگر بھُنے ہوئے چلغوزے کھانے سے نہیں۔

مونگ پھلی:

گرم، ثقیل اور دیر ہضم ہے۔ اعتدال سے اس کا استعمال جسم کو طاقت پہنچاتا ہے، خالی پیٹ استعمال نہ کرنی چاہیے۔
بھوک کو روکتی ہے، مونگ پھلی کا تیل طاقت بخش ہوتا ہے۔

گنّا:

مشہور چیز ہے جسے چھیل کر اور گنڈیریاں بنا کر چُوستے ہیں اور جس سے گڑ، شکر، کھانڈ وغیرہ تیار ہوتی ہے۔ اس کی تاثیر سرد تر ہے۔ کھانے کو ہضم کرتا ہے جسم کو طاقت بخشتا ہے اور موٹا کرتا ہے۔ خشکی اور چھاتی میں بلغم کا رکاؤ دور کرتا ہے۔ پیشاب کھول کر لاتا ہے اور کسی قدر مسہل ہے، پیٹ کی گرمی اور جلن مٹاتا ہے اور جریان خون کو روکتا ہے، قدرے بھاری ہوتا ہے۔
بادی اور بلغم کی زیادتی میں اس کا استعمال مضر ہے۔ اس کا پیل کر نکالا ہوا رس اپھارا پیدا کرتا ہے اور دیر ہضم ہوتا ہے۔ اسے دانتوں سے چُوسنا مفید ہے اس طرح اس میں لعابِ دہن شامل ہو جاتا ہے۔

گُڑ:

گرم تر ہے، ہاضمے کو درست کرتا ہے، طاقت بڑھاتا اور جسم کو موٹا کرتا ہے۔ پیشاب آور بادی اور بلغم کا دافع اور مقوی باہ ہے۔ گُڑ کھانڈ سے زیادہ مفید ہے، گُڑ میں سفید زیرہ ملا کر کھانے سے زچہ کے اندرونی جسم کی صفائی ہو جاتی ہے، پرسوت کا بخار نہیں ہوتا اور دودھ بڑھتا ہے۔
پرانا گُڑ بطور دوا استعمال ہوتا ہے۔ ایک سال کا پرانا گُڑ ہاضمے کو بڑھاتا، خون صاف کرتا اور باہ کو تقویت دیتا ہے۔ گُڑ کا زیادہ استعمال دانتوں اور خون کو مضر ہے۔

شکّر:

یہ بھی گرم تر اور افعال میں گُڑ کے مشابہ ہوتی ہے۔ گوشت، خون اور طاقت بڑھاتی ہے۔ گھی کے ساتھ اس کا استعمال بدن کو مضبوط اور توانا کرتا ہے۔ شکّر کے کثرتِ استعمال سے پھوڑا، پھنسی، ذیابیطس اور پیشاب میں شکّر خارج ہونے کے امراض رونما ہونے کا اندیشہ ہے۔
اس کا شربت مفرح، گرمی اور پیاس دور کرنے والا اور پیشاب آور ہوتا ہے۔

کھانڈ (چینی):

صاف شدہ شکّر ہوتی ہے۔ تاثیر گرم تر ہے، کف کو چھانٹتی، قے و متلی کو رفع کرتی اور نیند لاتی

ہے۔ کھانڈ کا شربت پیاس کو تسکین دیتا ہے، خون، پسینہ صاف کرتا ہے اور سوزاک و آتشک کی جلن میں مفید ہے۔ کھانڈ بھوک کو کم کرتی ہے، گنے سے تیار شدہ کھانڈ جسم کو طاقت دیتی ہے مگر مشکل یہ ہے کہ یہ بازار میں جو کھانڈ دستیاب ہوتی ہے وہ سفید رنگ کی ہوتی ہے اور اسے مشینوں کے ذریعے سے سفید بنانے کے لیے ایسی دوائیں ڈالی جاتی ہیں جن سے اس کی غذائیت زائل ہو جاتی ہے اور اس کھانڈ کا استعمال صحت کے لیے مفید نہیں، کھانڈ کی نسبت گُڑ اور شکر زیادہ مفید ہے۔

مصری:

مصری بھی گرم تر اور طاقت بخش ہوتی ہے۔ قبض اور بادی رفع کرتی ہے، اس کا شربت سرد تر ہے۔ سینے کو صاف کرتی، گرمی کو مٹاتی اور پیاس بجھاتی ہے۔

کوزہ مصری:

عام مصری سے زیادہ صاف، فرحت بخش اور طاقت دینے والی ہوتی ہے۔ منہ کی بدبو، کھانسی، گلا بیٹھنا، دل کی کمزوری اور سینے کی خرخراہٹ میں فائدہ مند ہے۔ گلا صاف کر کے آواز درست کرتی ہے۔

شہد:

گرم و خشک ہے۔ ہاضمے کو تیز کرتا قبض کشا اور مصفی خون ہے۔ شہد ایک طاقت بخش اور صحت پرور غذا ہے، ہر عمر کے آدمی کے لیے مفید ہے لیکن بچوں، بوڑھوں اور کمزوروں کے لیے اکسیر کا حکم رکھتا ہے۔ شہد ایک طاقت بخش اور انرجی پیدا کرنے والی غذا ہے اور دودھ میں ملا کر اس کا استعمال ایک مکمل غذا کی حیثیت رکھتا ہے۔ سردی یا کمزوری کی وجہ سے دل کی حرکت میں بے قاعدگی آ جائے تو شہد کا ایک چمچہ زندگی کی نئی لہر دوڑا دیتا ہے۔ اس سلسلہ میں اڈنبرگ کے ڈاکٹر تھامس لکھتے ہیں کہ قلب کی کمزوری کی شدید بیماریوں میں مَیں نے شہد کو بہت مفید پایا ہے، جب جسم کی شکر ختم ہونے لگتی ہے تو میں سفارش کرتا ہوں کہ جسمانی اصلاح بالخصوص حرکتِ قلب کو بند

ہو جانے سے روکنے کے لیے شہد دینا چاہیے۔

شہد کا استعمال زکام، کھانسی اور تپ دق میں بہت مفید ہے۔ بلغم ہٹاتا ہے، کمزوری دور کرتا ہے، قوت باہ میں اضافہ کرتا ہے، زکام اور بخار روکتا ہے۔ معدے اور آنتوں کے زخموں میں بہت مفید ہے۔ ڈاکٹر شاٹ لکھتے ہیں کہ ٹائیفائیڈ بخار اور پیچش جیسے موذی امراض کے جراثیم شہد میں پڑتے ہی مر جاتے ہیں، ان امراض میں شہد کا استعمال مفید ہے۔

شہد قوتِ باہ میں اضافہ اور ہاضمے کو تیز کرتا ہے، موسم گرما میں گرم مزاج والوں کے لیے نقصان دہ ہے۔ علی الصباح گرم پانی میں شہد ملا کر پینے سے جسم کی زائد چربی زائل ہوتی اور موٹاپا دور ہوتا ہے۔

مکھن یا گھی ملا کر کھانا طاقت بخشتا ہے، لیکن یہ چیزیں شہد کے ہموزن نہیں ہونی چاہئیں، گرم مزاج والے تین حصے مکھن اور ایک حصہ شہد، بادی مزاج والے تین حصے گھی اور ایک حصہ شہد اور بلغمی مزاج والے ایک حصہ گھی اور تین حصے شہد ملا کر استعمال کریں۔

♥

مصالحے

نقصان اور فائدے

غذا میں مصالحے کی ضرورت ہے یا نہیں؟ اگر ہے تو کیوں؟ جو جو اشیاء مصالحے میں مروج ہیں، فرداً فرداً ان کے نقصان اور فائدے کیا ہیں، مصالحے کی اصل حقیقت اور مروجہ حیثیت؟ یہ چند مسائل ایسے ہیں کہ ہر شخص کے لیے ان کے متعلق علمی معلومات ضروری ہیں۔

غذائی اشیاء میں جہاں فائدے ہیں وہاں نقصان بھی ہیں۔ انہی نقصانات کی اصلاح کے لیے حکماء نے مصالحے کی ضرورت محسوس کی اور چونکہ اصلاح حکیمانہ تھی، اس لیے اس کے ساتھ ساتھ بعض اور ضروری امور بھی سامنے آئے۔ مثلاً غذا کو خوش ذائقہ، خوش رنگ اور خوشبودار کرنا، ہاضمے کو تحریک دینا، مصالحے میں داخل سمجھا گیا۔ مصالحے کی ضرورت مندرجہ ذیل وجوہ پر مبنی ہے۔

1- پہلی چیز جو غذا کے متعلق عموماً توجہ منعطف کرتی ہے وہ اس کی شکل وصورت اور رنگ ہے۔ اگر غذا خوش شکل وخوش رنگ ہے تو زیادہ رغبت کے ساتھ کھائی جائے گی اور فائدہ بھی اسی نسبت سے زیادہ دے گی۔

2- اس کے بعد غذا کی بُو ہے، اگر غذا خوشبودار ہے تو انسان کو خوشبودار بالطبع پسند ہونے کی وجہ سے ایسی غذا کا ہضم وجذب بھی زیادہ ہوگا۔

3- تیسرا نمبر کام ودہن کا ہے۔ اگر غذا لذیذ زیادہ ہے تو اس سے غذائیت بھی زیادہ حاصل ہوگی کیونکہ مزیدار غذا کو اعضاء ہضم وجذب بھی زیادہ کرتے ہیں۔

4- بدبو، بساندھ وغیرہ دور کرنا، تاکہ غذا زیادہ پسند وقبولِ خاطر ہو۔

5- لعابِ دہن کے اخراج کو بڑھانا تاکہ غذا کے نشاستہ دار اجزاء زیادہ آسانی سے ہضم ہوسکیں۔

6- ہاضمے کو تحریک دینا تاکہ ثقیل اجزاء جلد ہضم ہوسکیں۔

7- آنتوں کو تحریک دینا تاکہ قبض نہ رہے۔

8- اعضائے رئیسہ کو تقویت پہنچانا۔

9- بعض امراض کا حفظِ ماتقدم۔

مصالحے کی ایجاد کا مقصد صرف اتنا تھا کہ غذا ذرا زیادہ مزے سے کھائی جائے اور دوسرے مذکورہ بالا فوائد بھی حاصل ہوجائیں، لیکن رفتہ رفتہ زبان، مزے کی اس درجہ خوگر ہوگئی کہ مصالحے کی مقدار روز افزوں ہوتی گئی، حتیٰ کہ جو مصالحہ فوائد کی غرض سے ایجاد کیا گیا تھا، وہی نقصان کا باعث ہونے لگا۔ معدے اور آنتوں میں سوزش رہنے لگی، ہاضمہ خراب ہوگیا، آنتیں ڈھیلی ہوگئیں، دست آنے لگے، خون میں احتراق ہونے لگا، قوتِ مدافعت کمزور پڑ گئی یا پیچش اور بواسیر کی شکایت ہوگئی۔ غرض بیماریوں کا تانتا بندھ گیا۔ سوا مغزیات کے مصالحے کی چیزوں میں سے کوئی چیز بھی جزوِ بدن نہیں کیونکہ یہ دوائیں ہیں، دوا کی تعریف یہی ہے کہ وہ جزوِ بدن نہ ہو بلکہ صرف اپنی تاثیر پیدا کر کے جسم سے خارج ہوجائے، اور غذا وہ ہے جس کا بیشتر حصہ جزوِ بدن ہوجائے۔ جو کچھ آپ کھائیں، اس میں بہت زیادہ حصہ غذا کا ہونا چاہیے اور برائے نام حصہ دوا کا۔ یعنی جتنا مصالحے کی غرض سے فائدے کے حصول کے لیے ضروری ہے، ایسا کرنے سے شروع میں غذا بے مزہ ضرور معلوم ہوگی، لیکن فائدے کے لحاظ سے وہ بدرجہا بہتر ہوگی۔ اگر ایک دم ایسا نہ کیا جاسکے تو پھر ایک آسان تدبیر یہ ہے کہ رفتہ رفتہ مصالحے کی مقدار کو تھوڑا تھوڑا کیا جائے تاکہ طبیعت پر فوری تبدیلی کا بار نہ پڑے اور غیر محسوس طور پر مقصد حاصل ہوجائے۔

مصالحے میں عموماً مندرجہ ذیل اشیاء کم وبیش کام آتی ہیں، نمک، سرخ مرچ، سیاہ مرچ، ہلدی، دھنیا، لونگ، زیرہ، الائچی، زعفران، جائفل، جوتری، دارچینی، تیزپات، پودینہ، رائی، سونف، سونٹھ، ہینگ وغیرہ۔

ذیل میں ان چیزوں کے مزاج اور خواص الگ الگ درج کیے جاتے ہیں۔

نمک:

تندرستی کی حفاظت، زندگی کی بقا اور کھانے کو لذیذ بنانے کے لیے نمک غذا کا ایک ضروری جزو ہے۔ ہر قسم کا مصالحہ ڈالا جائے اور نمک نہ ڈالا جائے تو غذا بالکل بے مزہ اور بیکار ہو جاتی ہے۔ مختلف تجربات سے ثابت ہوا ہے کہ غذا سے نمک نکال دینے کی صورت میں زندگی محال ہے اور کھانے میں اس کا شامل نہ کرنا مختلف بیماریوں کا سبب ہوتا ہے۔ نمک ہاضمے کو بڑھاتا ہے، بھوک لگاتا ہے، گرم خشک اور قبض کشا ہے، قوتِ ہضم کے لیے مفید ہے۔ فہم اور ذہن کو تقویت دیتا ہے۔ بلغمی امراض میں فائدہ مند ہے۔ اس کے علاوہ نمک کھٹی ڈکاروں کو روکتا ہے، ریاح کو تحلیل اور بدہضمی اور پیٹ کے درد کو دور کرتا ہے۔ لیسدار فضلات کو قطع کر کے معدے اور آنتوں کو صاف کرتا ہے۔ کمزوریٔ معدہ، خرابیٔ خون اور جگر و طحال کی کمزوری میں مفید ہے، لیکن اس کا اعتدال سے زیادہ استعمال دماغ اور بصارت کے لیے مضر ہے۔ سوزاک، آتشک میں اس کا استعمال منع ہے اور جریان واحتلام میں کم استعمال کرنا چاہیے۔ خون کو جلاتا اور خارش پیدا کرتا ہے، اگرچہ نمک خون کا ایک ضروری جزو ہے پھر بھی اس کا بکثرت استعمال مضرِ صحت ہے۔ زیادہ کھانے سے مرض سرطان، معدے کی رسولی اور بصارت میں خرابی و نقص پیدا کرتا ہے، اس لیے اسے معتدل مقدار میں استعمال کرنا چاہیے۔ یہ امر تحقیق شدہ ہے کہ موتیا بند گلاکوما وغیرہ امراضِ چشم میں نمک کا استعمال نہایت مضر ہے۔ اگر ان امراض کے شروع میں ہی بے نمک غذا کا استعمال شروع کر دیا جائے تو اکثر اوقات کافی فائدہ ہوتا ہے۔

سرخ مرچ:

اس کا مزاج گرم وخشک ہے۔ بہت کم مقدار میں استعمال کی جائے تو غذا میں لذت پیدا کرتی ہے۔ لعابِ دہن کے اخراج کو بڑھا کر غذا کے نشاستہ دار اجزاء کے ہضم میں امداد دیتی ہے۔ ہاضمے کی مقوی ہے، آنتوں کی محرک ہے، دافع قبض ہے، بلغمی رطوبات کی دافع ہے۔ اس کی زیادتی خون کو جلاتی اور ہاضمے کو خراب کرتی ہے۔ گرم مزاج والوں کو نقصان دیتی ہے۔ بواسیر، جریان، احتلام، سرعتِ انزال، سوزاک، آتشک کے مریضوں کے لیے بے حد مضر ہے۔

سیاہ مرچ:

اس کا مزاج گرم وخشک ہے۔ ہاضمے کو تیز کرتی ہے لہٰذا ہاضم طعام ہے۔ اکثر غذائی اشیاء کی مضرت کی دافع ہے اس میں تریاقیت بھی ہے، ریاح کو تحلیل کرتی اور بلغم کو چھانٹتی ہے۔ دردِ شکم کی مانع ودافع ہے، اعضائے رئیسہ، جگر اور دماغ کو تقویت دیتی ہے، دمہ، کھانسی، زکام اور بدہضمی میں مفید ہے۔

ہلدی:

اس کا مزاج گرم خشک ہے۔ جگر اور سینے کو صاف کرتی ہے، بلغم کو دور کرتی ہے۔ اس کے استعمال سے خون صاف ہوتا ہے۔ یرقان، خارش، درد وسوزش، جریان، احتلام اور آنکھوں کی کمزوری میں مفید ہے۔

دھنیا:

اس کا مزاج سرد خشک ہے۔ بدبو دور کرتا ہے، ہاضمے کو قوی کرتا ہے، دل ودماغ کو طاقت دیتا ہے۔ اس کی زیادتی خشکی بڑھاتی اور نسیان پیدا کرتی ہے۔ قابض ہے مگر بھوک بڑھاتا ہے۔ جریان واحتلام میں مفید ہے۔ پیاز کھانے کے بعد دھنیا چبانے سے پیاز کی بُو جاتی رہتی ہے۔

لونگ:

اس کا مزاج گرم وخشک ہے۔ خوشبو پیدا کرتا ہے، نزلے کو روکتا ہے، کھانے کو ہضم کرتا ہے اور بھوک بڑھاتا ہے۔ قے، متلی، ہچکی، ریاح، پیاس، بلغم، دمہ، کھانسی، نزلہ اور نامردی میں مفید ہے۔ دماغ کو طاقت دیتا ہے۔

زیرہ:

اس کا مزاج گرم وخشک ہے۔ خوشبودار اور ہضم کی چیز ہے، ریاح اور نفخ کو تحلیل کرتا ہے۔

معدے، جگر اور آنتوں کو مقوی ہے۔ بھوک بڑھاتا ہے۔ پرسوت کے بخار اور موسمی بخار میں مفید ہے۔ پیشاب اور حیض جاری کرتا ہے۔ مقوی باہ اور طاقت بخش ہے۔ بچے کو دودھ پلانے والی عورت کا دودھ بڑھاتا ہے۔ بچہ پیدا ہونے کے بعد عورت کو گھی اور گُڑ میں سفید زیرہ ملا کر کھلانے سے اندرونی غلاظت دور ہو جاتی ہے۔

الائچی:

خوشبو کے لیے بہترین چیز ہے، پسینے تک کو خوشبودار کرتی ہے، نہایت مفرح ہے، معدے اور قلب کو قوت دیتی ہے، ریاح کو تحلیل، کھانے کو ہضم کرتی ہے۔

بڑی الائچی گرم خشک اور قدرے قابض ہے۔ چھوٹی الائچی معتدل تر ہے۔ دل، دماغ، پھیپھڑے اور معدے کو طاقت دیتی ہے۔ قے، دمہ، ہچکی، کھانسی، مثانے اور گردے کی پتھری کے لیے مفید ہے۔

زعفران:

اس کا مزاج گرم وخشک ہے۔ رنگ اور خوشبو دونوں کے لیے لاجواب ہے۔ دل و دماغ اور معدے کو طاقت دیتی ہے۔ نیا خون پیدا کرتی اور دھات کو بڑھاتی ہے۔ مقوی باہ ہے اور قوتِ امساک میں اضافہ کرتی ہے۔ زکام، کھانسی میں مفید ہے۔ مثانے اور گردے کو طاقت دیتی ہے، قدرے قابض ہے۔

جائفل، جاوتری:

ان کا مزاج گرم وخشک ہے، مقوی معدہ و جگر اور خوشبودار چیزیں ہیں، معدے اور آنتوں کی قوتِ جاذبہ بڑھاتی ہے۔

دارچینی:

اس کا مزاج گرم وخشک ہے۔ خوشبو کے لیے اچھی مفرح چیز ہے۔ اس میں تریاقیت بھی

ہے، بھوک بڑھاتی ہے، ریاح کو تحلیل کرتی اور نزلے کو جلاتی ہے۔ زکام کو روکتی ہے معدے اور جگر کو طاقت دیتی ہے۔ سینے کی مصلح ہے اور قوتِ باہ بڑھاتی ہے۔

تیزپات:

اس کا مزاج گرم وخشک ہے، یہ بھی خوشبودار چیز ہے۔ قلب کو تفریح بخشتا ہے، ریاح کو تحلیل، معدے اور آنتوں کی اصلاح، پٹھے کو قوی اور جسم کو فربہ کرتا ہے۔

پودینہ:

اس کی طبیعت گرم خشک ہے۔ یہ ہاضم، طاقت بخش اور اشتہا آور ہے۔ گردے معدے اور جگر کو تقویت پہنچاتا ہے۔ بلغم ہچکی، درد شکم اور اپھارے کے لیے مفید ہے۔ بلغم کو چھانٹتا ہے اور پیشاب لاتا ہے۔ انار دانے کے ساتھ پودینہ کی چٹنی نہایت لذیذ اور ہاضم بنتی ہے۔ پودینہ کا رائتہ بھی خوش ذائقہ ہاضم اور طاقت بخش ہوتا ہے۔

رائی:

تاثیر گرم، ہاضم اور اشتہا آور ہے۔ درد شکم کو رفع کرتی، جگر، تلی اور نزلے کی شکایات کو دور کرتی اور پیشاب لاتی ہے۔ پیٹ کی ریاح کو نکالتی ہے۔

سونف:

گرم وخشک اور ہاضم ہے۔ بلغم کو چھانٹتی ہے بادی کو مٹاتی اور پیٹ کے درد کو دور کرتی ہے، سینے، جگر، تلی، گردے اور مثانے کے رکاؤ کو کھولتی اور ریاح کو خارج کرتی ہے۔ پیشاب کھول کر لاتی ہے، اپھارے اور پرانے بخاروں میں مفید ہے۔

سونٹھ:

ادرک کو خاص موسم میں خاص طریق سے خشک کر کے تیار کی جاتی ہے۔ مزاج گرم خشک اور

ادرک سے ملتی ہے۔ قدرے قابض ہے، معدے جگر اور دماغ کو طاقت دیتی ہے۔ بلغم کو چھانٹتی ہے، کھانسی، زکام، بلغم بادی، دردِ شکم، پیچش، اسہال اور انتڑیوں کی کمزوری وغیرہ کو دور کرتی ہے۔

ہینگ:

مزاج کے اعتبار سے گرم خشک ہے۔ بادی، بلغم، اپھارا، بھوک کی کمی، پیٹ کا درد، پیٹ کے کیڑے دور کرتی ہے۔ لقوہ، فالج، جگر، تلی اور سوجن وغیرہ میں فائدہ بخش ہے۔

ماش کی دال، اروی اور کچالو وغیرہ میں ہینگ ڈالنے سے ان کی مضرت زائل ہو جاتی ہے اور پیٹ میں ریاح پیدا نہیں ہوتی ہے۔

حمیدی

کھانے کے غلط اور صحیح طریقے

غذا بدن کی ایک ایسی ضرورت ہے، جس کے بغیر انسان زندہ نہیں رہ سکتا لیکن ہم جو کچھ کھاتے پیتے ہیں، خود بخود ہضم نہیں ہوتا، بلکہ اسے ہضم کر کے جسم کے لیے کارآمد بنانے اور اسے گوشت و پوست کی شکل میں تبدیل کرنے میں جسمانی قوتوں کو بڑی تگ و دو کرنی پڑتی ہے۔ اس لیے غذا، جو بدن کی دوست ہے، اگر ضرورت سے زیادہ استعمال کی جائے یا اس کے انتخاب اور ترتیب میں ضروریاتِ بدن کا خیال نہ رکھا جائے تو یہ قوتوں کو تھکا کر بدن کی دشمن ثابت ہوتی ہے۔ انسان جن امراض میں مبتلا ہوتا ہے، ان میں سے اکثر براہِ راست یا بالواسطہ کھانے کی زیادتی، بے ترتیبی، بار بار کھانے اور ہضم سے پہلے ہی دوبارہ کھا لینے کا نتیجہ ہوتے ہیں۔

غذا کس وقت کھانی چاہیے:

صحت کے لیے کھانے کے اوقات کی پابندی بہت اہمیت رکھتی ہے۔ ہر کھانے کا ایک خاص وقت مقرر ہونا چاہیے اور ضروریاتِ بدن کے مطابق جو کچھ کھانا ہو اسی وقت کھانا چاہیے۔ اس کے بعد جب تک دوسرے کھانے کا وقت نہ آئے، دنیا کی کوئی بڑی سے بڑی نعمت بھی نہ کھانا چاہیے۔ بہت سے لوگ کھانے کے اوقات کی پابندی نہیں کرتے۔ کھانے کے دو اوقات کے درمیان بھی کچھ نہ کچھ کھاتے رہتے ہیں۔ غذا کھانے میں یہ امر خصوصیت سے پیشِ نظر رکھنا چاہیے کہ خواہ غذا کتنی ہی عمدہ اور تقویت بخش ہو، اگر اس کی مقدار اور کھانے کے اوقات میں اعتدال ملحوظ نہ رکھا جائے تو جسم کو نہ صرف فائدہ ہی نہیں پہنچتا بلکہ الٹا نقصان بھی اٹھانا پڑتا ہے۔ ہاضمے کی خرابی پیدا ہو کر صحت بگڑنے لگتی ہے اور مختلف امراض پیدا ہو کر جسمانی عمارت کو کھوکھلا کر دیتے ہیں۔ اس طرح غذا صحت کا باعث بننے کے بجائے زہر ثابت ہوتی ہے۔ اس لیے صحت کے واسطے ضروری

ہے کہ غذا کی مقدار اور اوقات کی پابندی کی جائے۔

ایک عربی حکیم کا مقولہ ہے کہ "جب بھوک لگے تو کھانا کھاؤ۔" حکیم بقراط کا قول ہے کہ "بعض اوقات بے وقت کھانے سے ایسا فساد ہو جاتا ہے جیسا زہر سے، جب تک اچھی طرح بھوک نہ لگے ہرگز نہ کھاؤ اور جب تھوڑی سی بھوک باقی ہو تو کھانا چھوڑ دو۔"

انسان کو چاہیے کہ وقت بے وقت، اناپ شناپ کھانے کی بُری عادت سے پرہیز کرے۔ اس طرح کھانے سے نہ غذا پورے طور پر ہضم ہوتی ہے اور نہ جزوِ بدن بنتی ہے، بلکہ سچی بھوک ہی قدرت کا ایسا عطیہ ہے کہ اس میں کھائی ہوئی غذا خوب ہضم ہو کر جزو بدن بن جاتی ہے اور ہمیں صحت بخشتی ہے۔ کھانے کے اوقات مقرر ہونے چاہئیں، وقت بے وقت کھانے سے احتراز کرنا چاہیے۔

سونے سے پہلے کھانا:

سونے سے پہلے کھانے کی عادت بھی صحت کے لیے نہایت مضر ہے۔ بستر پر جانے کے وقت کچھ کھا لینے یا شام کا کھانا دیر سے کھانے کا یہ نتیجہ ہوتا ہے کہ سونے کی حالت میں بھی معدہ مسلسل اپنی خدمت میں مصروف رہتا ہے، اس کے باوجود سونے کے وقت کھائی ہوئی غذا مکمل طور پر ہضم نہیں ہوتی، آرام سے نیند نہیں آتی، ناگوار سے خواب آتے رہتے ہیں اور صبح کو آنکھ کھلتی ہے تو بدن میں چستی اور تازگی کی جگہ سستی اور کسلمندی محسوس ہوتی ہے۔ سونے کے وقت دودھ پینے کے نتائج بھی یہی ہوتے ہیں۔ صحیح اصول یہ ہے کہ سونے سے پہلے معدے کا عمل ختم ہونا چاہیے اور جب ہم آرام کرتے ہیں تو ہمارے معدے کو بھی مکمل آرام حاصل ہونا چاہیے، ورنہ معدے کی مصروفیت، دل، دماغ، اعصاب اور تمام اعضا کی راحت میں خلل ڈال دیتی ہے اور نیند کا طبعی مقصد پورا نہیں ہوتا۔ راحت پسند لوگوں کے لیے، جو زیادہ جسمانی محنت نہیں کرتے، شام کا کھانا دیر سے کھانے یا سونے سے پہلے کچھ کھا لینے کی عادت خاص طور پر زیادہ مضر ہے۔ ایسے لوگ ہاضمے کی خرابی اور ضعفِ معدہ کی وجہ سے مختلف امراض میں مبتلا ہوتے ہیں تو ان کی صحت یابی بہت دشوار ہوتی ہے۔

رات کے وقت تمام بدن کے ساتھ ہضم کے اعضا بھی آرام کرنا چاہتے ہیں اور اس تکان کی

حالت میں اگر ان کو بوجھل بنا دیا جائے اور رات کے پانچ چھ گھنٹے بھی انہیں کامل طور پر آرام نہ کرنے دیا جائے تو اس کا نتیجہ خرابیٔ ہضم اور ضعفِ معدہ کے سوا اور کچھ نہیں ہوتا۔ اس لیے قدیم اطباء نے رات کو دیر سے کھانے سے روکا ہے، اور موجودہ دور میں بھی جب ہر تین چار گھنٹے کے بعد کھانا اور ناشتہ ضروری سمجھا جاتا ہے، ضروریاتِ بدن کے بہت سے ماہرین کے نزدیک شام کا کھانا دیر سے کھانا یا سونے کے وقت کچھ کھا لینا زہر کا حکم رکھتا ہے جو رفتہ رفتہ صحت اور زندگی کو تباہ کر دیتا ہے۔

غذا کا بنیادی اصول:

زیادہ کھانا ان لوگوں کے لیے اور بھی خطرناک ہے جو طبعاً سست اور راحت پسند ہوتے ہیں۔ ایسے لوگوں کو ہمیشہ بھوک سے کم کھانا اور کچھ نہ کچھ ورزش کرنی چاہیے۔ بہت سے لوگ ایسے ہیں جو فیاض قدرت کی طرف سے اچھی صلاحیتیں لے کر آئے ہیں مگر اس کے باوجود جتنا کچھ کرنا چاہتے ہیں، اس کا نصف بھی نہیں کر سکتے، ایسے لوگ اپنے حالات کا جائزہ لیں تو ان پر واضح ہو جائے گا کہ انہیں اپنی بھوک پر قدرت حاصل نہیں اور وہ محض شکم کے بوجھل ہو جانے کی وجہ سے بلندی میں زیادہ پرواز نہیں کر سکتے۔ یہ ایک حقیقت ہے کہ بوجھل پیٹ کے ساتھ کوئی شخص اپنی خداداد صلاحیت کی بلندیوں میں پرواز نہیں کر سکتا۔

دن بھر میں دو تین بار سے زیادہ نہ کھایئے، سادے کھانوں کے سوا انواع و اقسام کی چیزیں نہ کھایئے، بھوک سے زیادہ ہرگز نہ کھایئے اور روزانہ تھوڑی سی ورزش بھی کر لیا کیجئے، پھر دیکھئے کہ طبیعت کی کاہلی، جسم کی ماندگی، فتورِ ہضم، تبخیر اور ذہنی و جسمانی قوتوں کی سستی و کندی کس قدر جلد زائل ہو جاتی ہے اور آپ کی صلاحیتیں کتنی تیزی سے ابھرتی ہیں۔ اگرچہ غذا کے باب میں ان لوگوں کے لیے اس قدر محتاط ہونا ضروری نہیں، جو سخت جسمانی محنت و مشقت کے کاموں میں لگے ہوئے ہیں مگر ایسے لوگ بھی اگر تھوڑی سی احتیاط کریں، جسمانی ضروریات سے زیادہ نہ کھائیں اور کھانے میں ترتیب اور وقت کا خیال رکھیں تو یہ چیز ان کے لیے بھی صحت، قوت اور جفاکشی کی صلاحیت میں اضافے کا باعث ہوگی۔

ضعفِ معدہ اور خرابیٔ ہضم سے بچنے کی تدابیر:

سخت محنت یا ورزش کے بعد فوراً کھانا خرابیٔ ہضم کا باعث ہوتا ہے کیونکہ بدن کی بڑھی ہوئی حرارت اور تکان کی حالت میں آلاتِ ہضم، دماغ اور اعصاب پر بہت زیادہ بار پڑتا جاتا ہے اور نظامِ ہضم میں خلل واقع ہوجاتا ہے۔ اسی طرح شدید اضطراب، ہیجان اور عجلت کی حالت میں کھانا بھی فتورِ ہضم کا موجب ہوجاتا ہے کیونکہ اس وقت طبیعت کی وجہ دوسری طرف ہوتی ہے اور عصبی مراکز نظامِ ہضم میں توازن قائم نہیں رکھ سکتے۔ کھانا کھانے کے بعد فوراً کسی ورزش یا محنت کے کام میں مصروف ہوجانے کا نتیجہ بھی یہی ہوتا ہے، کیونکہ بدن کی قوتیں اور طبیعت کی توجہ دو جانب تقسیم ہوجاتی ہیں اور ہضم غذا کے اعمال پورے طور پر انجام نہیں دے سکتیں، یہ ایک طبی اصول ہے کھانا ایسے وقت کھایا جائے جب ذہنی اور جسمانی دونوں حیثیتوں سے بدن میں سکون ہو۔ جالینوس نے کہا ہے کہ ''خوشی غذا کو ہضم کرنے اور جزوِ بدن بنانے میں مدد دیتی ہے۔ رنج و غم کھانے کو جزوِ بدن نہیں بننے دیتا۔

یورپ میں ڈاکٹر کینن، ایکسرے کے ماہر ہیں۔ انہوں نے ایکسرے کے ذریعے سے معدے، جگر اور انتڑیوں کی مختلف حالتوں کا معائنہ کیا ہے۔ ان کا مشاہدہ ہے کہ ''رنج اور غصہ کی حالت میں ہاضمے کے جملہ اعضاء پر کچھ ایسا اعصابی اثر پڑتا ہے کہ وہ بے حس ہوجاتے ہیں، یہ ایک مسلمہ طبی اصول ہے کہ رنج و غم کی حالت میں کھایا ہوا کھانا زہر کا اثر رکھتا ہے، اس لیے کھانا کھاتے وقت خوش و خرم رہنا چاہیے۔

پوری کچوری اور پراٹھوں کی نسبت سادہ روٹی زود ہضم ہوتی ہے، سادہ طریق پر گھی ڈال کر پکائی ہوئی سبزیاں، ترکاریاں اور گوشت، تیز مصالحہ دار روغن جوش اور روغن دار غذاؤں سے ہزار درجہ بہتر زود ہضم اور صحت بخش ہیں مگر ہندوستان میں عام طور پر سبزیوں وغیرہ کو پکاتے وقت مصالحوں اور گھی میں بھون کر ثقیل اور دیر ہضم بنادیا جاتا ہے۔ میدے کی بنی ہوئی چیزیں، ثقیل مٹھائیاں، گھی میں تلے ہوئے پکوان، زردے پلاؤ، روغن جوش اور تمام روغن دار غذائیں کھانے سے فتورِ ہضم کی شکایت پیدا ہوتی ہے، کیک پیسٹری اور چاکولیٹ وغیرہ بھی نقصان دہ ہیں۔

کھانا کھانے کے بعد کم از کم نصف تک کوئی دماغی کام نہ کرنا چاہیے۔ بعض لوگ

کھانے کے دوران میں یا کھانا کھاتے ہی مطالعہ شروع کردیتے ہیں، اس سے دماغ اور ہاضمے پر بُرا اثر پڑتا ہے۔

کھانے کے درمیان زیادہ پانی یا دوسری سیال چیزیں پینے سے ہضم میں فتور واقع ہوتا ہے اور معدے میں زیادہ رطوبت کی موجودگی میں غذا بخوبی ہضم نہیں ہوسکتی۔ کھانے کے دوران میں پیاس لگانے والی چیزوں سے حتی الامکان پرہیز کرنا چاہیے۔ کھانے میں زیادہ نمک، مصالحہ، اچار، چٹنی اور مربہ جیسی چیزیں ہضم میں مدد دینے کے بجائے پیاس کو بڑھا کر ہضم میں فتور پیدا کرتی ہیں۔

طبی اصول یہ ہے کہ جو چیزیں بھی ہم کھائیں اس کا درجہ حرارت ہمارے جسم کے مطابق ہو، نہ زیادہ سرد نہ زیادہ گرم، بلکہ معتدل درجہ حرارت پر ہو، برف، آئس کریم قلفی، ملائی کی برف، برف میں لگی ہوئی بوتل یا برف میں لگا ہوا کوئی بھی پھل جس کے پینے سے یا کھانے سے دانت بج جائیں، دانتوں اور مسوڑھوں کے لیے نقصان دہ ہے۔ اس کے علاوہ برف آمیز پانی اور زیادہ ٹھنڈی چیزیں ضعفِ معدہ کا باعث ہوتی ہیں۔

خرابیٔ معدہ کے نفسیاتی اسباب:

خرابیٔ معدہ مثلاً قبض، اسہال، پیچش وغیرہ کے عام طبی اسباب محتاج تشریح نہیں، یہ بیماریاں کھانے پینے میں بے اعتدالی، بد پرہیزی اور ناقص غذا وغیرہ سے پیدا ہوتی ہیں یا بے خوابی، نشہ آور چیزوں کے استعمال، سستی اور کاہلی سے جڑ پکڑتی ہیں، مناسب طبی اور غذائی علاج باقاعدہ جسمانی عادات اور پرہیز اختیار کرنے سے انہیں دور کیا جاسکتا ہے۔

مگر یہ ضروری نہیں کہ معدے کی خرابی محض ان ظاہری اسباب سے متعلق ہو، اکثر حالتوں میں ایسا بھی ہوتا ہے کہ ایک شخص نے کھانے پینے کے معاملے میں کوئی بد پرہیزی نہیں کی، لیکن اس کے باوجود وہ خرابیٔ معدہ کا شکار ہوگیا۔ قیاس کہتا ہے کہ اس قسم کے مریضوں کی تعداد بد پرہیزی کے مریضوں سے زیادہ نہیں تو ان سے کم بھی نہیں ہوگی۔

اگر خرابیٔ معدہ کے کسی مادی سبب کی تشخیص نہ ہوسکے تو معالج کو یہ سمجھ لینا چاہیے کہ اس کی پشت پر کوئی نہ کوئی نفسیاتی سبب ضرور کارفرما ہوگا، اس صورت میں علاج اور پرہیز سے زیادہ

مریض کی نفسیاتی کیفیت اور ذہنی جذبات کو اعتدال پر لانے کی کوشش کرنی پڑے گی، ورنہ عام معالجاتی تدابیر کا کوئی مفید نتیجہ پیدا نہیں ہو سکے گا۔

ذیل میں مختصر طور پر ان نفسیاتی حالتوں پر روشنی ڈالی جائے گی جو امراضِ معدہ کا باعث ہو سکتی ہیں۔

زید کو، جو اچھا صحت مند آدمی ہے، خوب بھوک لگی ہوئی تھی۔ وہ دفتر سے اٹھ کر گھر آیا، بہت اچھا پسندیدہ کھانا تیار تھا، اس کے دو عزیز مہمان بھی آئے ہوئے تھے، ان کے ساتھ بیٹھ کر کھانا کھانے سے اسے اور بھی زیادہ مسرت ہوئی، اچھی صحت، اچھی بھوک، اچھا کھانا، اچھے ساتھی اور اچھی بات چیت ان ساری باتوں کا تقاضہ یہ ہونا چاہیے کہ اس کے فعلِ ہضم پر نہایت خوشگوار اثر پڑتا، مگر وہ کھانا کھا کر فارغ ہی ہوا تھا کہ اسے ایک المناک تار وصول ہوا، تار پڑھتے ہی اس کی ساری بشاشت رخصت ہو گئی۔ دل ڈوبنے لگا، چلنے پھرنے کی طاقت گویا سلب ہو گئی۔ اس کے چہرے سے رنج و افسردگی کے علاوہ ناتوانی کے آثار بھی صاف نظر آنے لگے۔ رات کا کھانا اس سے نہیں کھایا گیا، یوں کہنا چاہیے کہ اسے بھوک ہی نہیں لگی، کبھی کبھی اسے یوں محسوس ہوتا کہ معدہ کسی ہیجانی کیفیت سے مغلوب ہو کر ڈوبتا جا رہا ہے۔

صبح اسے مقررہ وقت پر اجابت نہیں ہوئی، دوپہر کو اجابت تو ہوئی مگر معمول کے مطابق آسانی اور سہولت کے ساتھ نہیں، بلکہ کسی قدر تکلیف کے ساتھ، تیسرے دن اسے پیچش کی شکایت تھی۔

مذکورہ مثال سے قطع نظر دنیا میں دو طرح کے لوگ پائے جاتے ہیں۔ ایک وہ جو بڑے مضبوط دل گردے کے مالک ہیں، چھوٹے موٹے حادثے، غلطیاں اور گستاخیاں انہیں رنجیدہ نہیں کر سکتیں، وہ بے فکری اور خوشی کی زندگی میں یقین رکھتے ہیں۔ دوسری قسم کے لوگ وہ ہیں، جنہیں ہم نفسیات کی اصطلاح میں عصبی المزاج کہہ سکتے ہیں۔ ان کے مزاج و طبیعت کے خلاف معمولی سا واقعہ بھی انہیں پریشان سا کر دیتا ہے اور نہایت معمولی پریشانی بھی ان کے اعصاب میں تناؤ پیدا کر سکتی ہے۔ فرض کیجیے، اس قسم کا کوئی آدمی کمرے میں بیٹھا مطالعہ کر رہا ہے۔ اگر کمرے کے روشندان میں دو چار چڑیاں جمع ہو کر چہچہانے لگتی ہیں یا گھر کا کوئی فرد، مہمان یا اجنبی اس کے پاس آ کر کوئی بات پوچھتا ہے، اس کے پاس ہی کرسی پر بیٹھ جاتا ہے یا گلی میں بچے اکٹھے ہو کر کھیلنے

لگتے ہیں وہ ان ساری باتوں پر تنگی محسوس کرے گا اور بہت ممکن ہے کہ وہ ان میں سے کسی بات پر برہم بھی ہو جائے۔

عصبی المزاج لوگوں کو اگر مسلسل ایک مدت تک ایسے حالات سے دوچار رہنا پڑے جو اُن کے جذبات اور احساسات کے لیے موجبِ تکلیف ہوں تو وہ بیمار پڑ جائیں گے۔ یہ دعویٰ کرنا مشکل نہیں کہ سب سے زیادہ اور سب سے بڑا اثر ان کا معدہ قبول کرے گا اور اگر معدہ بیمار ہو گا تو گویا سارا جسم ہی بیمار ہو گا۔ نیو یارک کے ڈاکٹر جے۔ بی رائیس نے اپنے ایک مضمون میں ایک مریضہ کا ذکر کیا، جسے ہر وقت معدے کی کوئی نہ کوئی شکایت رہتی تھی۔ اسے بھوک نہیں لگتی تھی اور جب بھی وہ کھانا کھا لیتی تو اسے دیر تک کھٹی ڈکاریں آتی رہتی تھیں، آخر مجبور ہو کر اس نے ایک وقت کا کھانا بھی ترک کر دیا مگر اس کے باوجود اس کا جی متلاتا رہتا وہ قے کرتی رہتی تھی اور انہی وجوہ سے وہ بہت کمزور ہو گئی تھی۔

ڈاکٹر نے ایکسرے اور دوسرے طریقوں سے معائنے کیے، مگر معدے میں کوئی نقص معلوم نہ ہو سکا۔ خوش قسمتی سے وہ صرف ڈاکٹر ہی نہ تھا اسے نفسیات سے بھی لگاؤ تھا، اس نے مریضہ کی خانگی زندگی کے متعلق کئی سوالات کیے۔ چند ہی منٹ کی گفتگو کے بعد بیماری کا حقیقی سبب اس پر منکشف ہو گیا۔

مریضہ کا خاوند ایک جلاد تھا، سزائے موت کے مجرموں کو تختہ دار پر چڑھانا اس کا پیشہ تھا۔ مریضہ ایک وفادار بیوی تھی مگر اس کے باوجود اسے اپنے خاوند کا یہ پیشہ پسند نہ تھا، جب بھی کسی مجرم کو پھانسی کی سزا دی جاتی، تو کئی کئی دن اس کی طبیعت متاثر رہتی تھی، یہ خیال اندر ہی اندر اسے بے چین رکھتا تھا کہ کہیں وہ شخص، جسے اس کے خاوند کے ہاتھوں پھانسی کے تختہ پر لٹکایا گیا ہے، بے گناہ نہ ہو، آہستہ آہستہ اس کی یہ ذہنی کیفیت مضبوط تر ہو گئی اور وہ اپنے خاوند کو کئی بے گناہ آدمیوں کا قاتل سمجھنے لگی، اور یہ نفسیاتی ردِ عمل اس کے معدے کی خرابی کی شکل میں ظاہر ہوا۔

ڈاکٹر رائیس لکھتا ہے، دنیا کی کوئی دوا اسے فائدہ نہیں پہنچا سکتی تھی کیونکہ وہ ایک خیال کا شکار تھی اور یہ مستقل خیال اس کی صحت کو سرعت کے ساتھ برباد کر رہا تھا۔ لیکن جب ڈاکٹر کی سفارش پر اس کے خاوند کو جلادی کی خدمات سے سبکدوش کر دیا گیا، تو اس کے معدے کی تکلیف بہت جلد ہمیشہ کے لیے غائب ہو گئی۔

اب ہم اس سوال پر غور کریں گے کہ معدہ انسان کے نفسیاتی عوامل سے کیونکر متاثر ہوتا ہے؟

علمِ افعال الاعضاء کے ماہرین کہتے ہیں کہ جب غذا معدے میں داخل ہوتی ہے تو خون کی کافی مقدار معدے کو فعلِ ہضم میں مدد دینے کے لیے پہنچ جاتی ہے۔ خون ہی کی مدد سے معدے میں ایک قسم کی رطوبت پیدا ہوتی ہے، یہ رطوبت غذا کو اس شکل میں تبدیل کرتی ہے جسے ہم ''ہضم'' کہتے ہیں، یعنی اس کے مفید اجزاء کو خون میں تبدیل ہونے کے قابل بنا دیتی ہے اور غیر ضروری مواد کو انتڑیوں کی طرف دھکیل دیتی ہے۔

جب کوئی شخص اس وقت، جبکہ اس کے معدے کو فعلِ ہضم کے لیے خون کی امداد کی ضرورت ہو، رنجیدہ، افسردہ، غمگین، یا مضطرب ہوگا، تو خون کا رجحان معدے کی طرف نہیں رہے گا بلکہ اس کے دماغ کی طرف ہو جائے گا، کیونکہ رنجیدگی، افسردگی اور غم و اضطراب ذہنی افعال ہیں اور ان سے عہدہ برآ ہونے کے لیے دماغ کو بھی خون کی ضرورت ہے۔ نتیجہ یہ ہوگا کہ معدہ اپنا عمل ٹھیک طور پر انجام نہیں دے سکے گا اور معدی رطوبت پیدا نہیں ہوگی یا بہت کم پیدا ہوگی اور غذا پر اس کا عمل اس حد تک ناقص رہے گا کہ وہ ٹھیک طور پر ہضم نہ ہو سکے گی۔

یہ بات سب کو معلوم ہے کہ طبیب اور ڈاکٹر کھانا کھانے کے بعد نہانے کی اجازت نہیں دیتے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ نہاتے وقت خون معدے سے ہٹ کر جلد کی طرف رخ کرے گا، کھانا کھانے کے بعد عام طور پر مطالعہ یا دماغی محنت سے بھی منع کیا جاتا ہے تا کہ خون معدے کی بجائے دماغ کی طرف نہ چلا جائے۔ کھانا کھانے کے فوراً بعد ورزش بھی مضر بتائی جاتی ہے اس کا سبب بھی ظاہر ہے کہ خون کی توجہ اس کے مقدم فرض سے ہٹ کر دوسری طرف نہ ہو جائے۔ کھانا کھانے سے قبل، کھانا کھاتے وقت اور کھانا کھا چکنے کے بعد ذہنی اور جسمانی سکون کو اسی لیے ضروری سمجھا گیا ہے کہ وہ خوش اسلوبی کے ساتھ اپنا فرض سرانجام دے سکے۔

ٹھیک جس طرح یہ جسمانی اور ظاہری اسباب معدے کی خرابی کا باعث بنتے ہیں بالکل اسی طرح نفسیاتی الجھنیں بھی اسے بُری طرح متاثر کرتی ہیں۔ ہماری زندگی میں پریشانیوں کا پیدا ہونا ناگزیر ہے۔ کبھی کاروبار میں نقصان کا اندیشہ ستاتا ہے تو کبھی بیوی بچوں کی بیماری ہمارے ذہنی سکون کو خطرے میں ڈال دیتی ہے۔ کبھی بیروزگاری کا خوف زندگی کو اجیرن بنا دیتا ہے تو کبھی خانگی زندگی کی تلخیاں دل کی آسودگی کو درہم برہم کر دیتی ہیں۔ غرض کہ کوئی نہ کوئی غم، کوئی نہ کوئی مایوسی ہمارے

ذہنی یا دماغی اطمینان پر ضرب لگا سکتی ہے۔ اس قسم کے حالات میں اگر ہمارا معدہ ذکی الحس ہو جاتا ہے تو یہ کوئی تعجب انگیز بات نہیں بلکہ اسے یاس و اضطراب کا قدرتی ردِ عمل سمجھنا چاہیے۔

مگر اس کا مطلب یہ نہیں کہ ہم اس قسم کی مشکل نفسیاتی حالتوں پر قابو نہیں پا سکتے۔ علمائے نفسیات نے بعض ایسی تدبیریں تجویز کی ہیں جن پر عمل کر کے معدے کو مختلف نفسیاتی خرابیوں کے ردِ عمل سے بہت حد تک محفوظ رکھا جا سکتا ہے۔ اس سلسلہ میں سب سے اہم تدبیر یہ ہے کہ مستقبل کے موہوم اندیشوں کو خواہ مخواہ اپنے اوپر مسلط نہ ہونے دیا جائے۔ بہت ممکن ہے کہ جس مصیبت کے وارد ہونے سے پہلے ہم اس کا خیال کر کے ہلکان ہو رہے ہیں وہ سرے سے آئے ہی نہیں، اور تجربہ بتاتا ہے کہ عام طور پر ایسا ہی ہوتا ہے۔ دوسری تدابیر یہ ہے کہ رنج و پریشانی کو فراموش کرنے کے لیے اچھی مصروفیتیں تلاش کی جائیں، سیر و تفریح، دوستوں کی سوسائٹی، مطالعہ اور ایسے اشغال جن میں دماغ اور جسم دونوں مصروف رہ سکیں، ذہنی پریشانی کو دور کرنے میں بہت مدد دیتے ہیں۔ تنہائی اور گوشہ نشینی سے حتی الوسع اجتناب کیا جائے اور جہاں تک ہو سکے خوش رہنے کی کوشش کی جائے۔

معدے کو نفسیاتی ہیجان کے اثر سے محفوظ رکھنے کے لیے یہ بھی ضروری ہے کہ ہم کھانا کھانے کے آداب کا پوری طرح خیال رکھیں۔ سب سے بڑی بات یہ ہے کہ رنج اور غصہ کی حالت میں کھانا کھانے سے ہمیشہ پرہیز کیا جائے۔ کھانا کھانے کے دوران میں کوئی ناخوشگوار بحث نہ چھیڑیں، کسی کو ملامت نہ کی جائے، کسی کو شرمندہ نہ کیا جائے اور کسی دردناک یا مکروہ حادثے کا ذکر نہ کیا جائے۔ کھانا کھاتے وقت باتیں اول تو کم کی جائیں اور اگر کی جائیں تو ایسی جو مشترکہ خوشی اور دلچسپی کا باعث ہوں۔

یاد رکھیئے کہ نفسیاتی بیماریوں کا علاج بھی نفسیاتی ہی ہو سکتا ہے۔ جو لوگ ایسی بیماریوں کو دواؤں کے ذریعے دور کرنے کی کوشش کرتے ہیں، انہیں کسی فائدے کی توقع نہ رکھنی چاہیے بلکہ ممکن ہے کہ ان کی تکلیف پیچیدہ شکل اختیار کر لے۔

غذا کس طرح کھانی چاہیے:

کھانا ہمیشہ آہستہ آہستہ اور اچھی طرح چبا کر کھانا چاہیے تا کہ ہر لقمہ لعاب دہن میں حل

ہو جائے۔اس سے کھانا ہضم ہونے میں زیادہ آسانی پیدا ہو جاتی ہے۔لعابِ دہن غذا کو زود ہضم بنا دیتا ہے،سوءِ ہضم کی شکایت اکثر محض لقمہ چبا کر کھانے سے دور ہو جاتی ہے۔انگریزی میں ایک مقولہ ہے کہ Drink Your Meals Eat Your Water ہمیں اپنی غذا کے سیال حصوں کو کھانے کی چیز کی طرح استعمال کرنا چاہیے اور ٹھوس حصوں کو پینا چاہیے۔"

اس سے مراد یہ ہے کہ کھانے کی چیزوں کو اس قدر چبانا چاہیے کہ وہ سیال ہو کر خود بخود حلق سے اتر جائیں اور پینے کی چیزوں کو کھانے کی چیز کی طرح آہستہ آہستہ پینا چاہیے۔ایک دوسرے یورپین ڈاکٹر کا مقولہ ہے کہ "اگر مجھے کوئی شخص یہ کہے کہ ہضم کے بارے میں کسی ایک ہدایت کا ذکر کرو تو بلاشبہ میں غذا کو چبا چبا کر کھانے کی ہدایت کروں گا۔"

غذا کو چبا چبا کر کھانے سے جہاں غذا بہتر طریق پر ہضم ہو کر جزو بدن بنتی ہے وہاں ہضم کی کوئی خرابی ظاہر نہیں ہوتی۔اس کے علاوہ چبا چبا کر کھانے میں غذا کی کم مقدار کی ضرورت پڑتی ہے۔ہم میں سے بہت سے لوگ کھانے کی بہت سی مقدار کو جلد نگل لیتے ہیں۔غذا کی زیادہ مقدار نقصان پہنچائے بغیر نہیں رہ سکتی،زندگی کو بڑھانے کے لیے غذا کو کم کرنا ضروری ہے۔

کھانا نہ زیادہ گرم ہونا چاہیے نہ زیادہ سرد،بہت گرم کھانے اور گرم مشروبات سے معدہ ڈھیلا ہو جاتا ہے اور اس کی قوتیں تحلیل ہو جاتی ہیں اور اگر کھانا زیادہ سرد ہو تو اسے ہضم کرنے سے پہلے معدے کی بہت سی قوت اور حرارت اسے گرم کرنے میں صرف ہو جاتی ہے۔کھانے کے ساتھ زیادہ سرد پانی پینا اور بھی بُرا ہے کیونکہ پانی کی ٹھنڈک اور اس کی زیادتی دونوں باتیں معدے کو اذیت پہنچاتی اور ہضم میں فتور پیدا کرتی ہیں۔

دانتوں کی حفاظت

دانتوں کے لیے کئی قسم کے معطر اور خوشبودار پاؤڈروں اور ڈینٹل کریموں کی ایجاد کے باوجود دانتوں کی خرابی کا مرض عالمگیر ہو گیا ہے۔ہندوستان میں جب تک مغربی تہذیب نے قدم نہ رکھا تھا،دانتوں کی خرابی کا مرض اس قدر عام اور ہمہ گیر نہ تھا۔مغرب زدہ مرد عورتیں غازے اور پاؤڈر کے استعمال سے تو کبھی غافل نہیں ہوتے،لیکن دانتوں کی حفاظت کا خیال انہیں بھول کر بھی نہیں آتا۔ہماری فیشن پرستی نے ہمیں دانتوں کی طرف سے بالکل غافل کر دیا ہے،اکثر عورتیں صبح اٹھتے ہی کنگھی چوٹی اور پاؤڈر کا استعمال تو کر لیتی ہیں لیکن جس چیز کی نگہداشت کی اشد ضرورت ہے اسے کسی اور وقت پر چھوڑ دیتی ہیں اور پھر کام کاج سے فارغ نہ ہو سکنے کی صورت میں دانتوں کی دیکھ بھال رہ جاتی ہے۔

ڈاکٹروں کا متفقہ فیصلہ ہے کہ دانت ہماری صحت کے ضامن ہیں۔جو غذا ہم کھاتے ہیں اگر دانتوں سے اچھی طرح نہ چبائی جائے تو معدہ اسے ہضم نہیں کر سکتا،انسان کے جسم میں غذا پینے کی دو چکیاں ہیں۔ایک منہ میں اور ایک پیٹ میں۔پیٹ کی چکی کو معدہ کہتے ہیں اور منہ کی چکی کو دانت،اس لیے حکماء کہتے ہیں کہ غذا کو دانتوں سے خوب چبانا چاہیے کیونکہ یہ پہلا ہضم ہے اور معدہ کا ہضم دوسرا ہضم۔جس طرح خدا نے معدہ میں بعض رطوبتیں رکھی ہیں اسی طرح مسوڑھوں میں بھی ایک ہاضم مادہ رکھا ہے،جو غذا کے ہضم کرنے میں مدد دیتا ہے۔

کھانے کے بعد اچھی طرح کلی نہ کرنا بھی دانتوں سے دشمنی کرنے کے مترادف ہے۔کلی نہ کرنے سے غذا کے چھوٹے چھوٹے ذرے دانتوں میں پھنسے رہتے ہیں اور پھر سڑ کر بُو پیدا کر دیتے ہیں،بُو پیدا ہونے سے دانتوں میں جراثیم پیدا ہو جاتے ہیں،دانتوں میں جراثیم پیدا ہو جانا ایک مہلک مرض پائیوریا کی علامت ہے۔پائیوریا وہ موذی مرض ہے جس میں دانتوں کو جڑ سے

اکھاڑ پھینکنے کے سوا اور کوئی چارہ نہیں ہوتا۔اس لیے اس مرض سے محفوظ رہنے کے لیے ابتداء ہی
میں کھانے کے فوراً بعد کلی کرنے کی عادت ڈالنی چاہیے۔کھانے کے بعد اگر خلال کرنے کی
ضرورت محسوس ہو تو خلال کر کے منہ اور دانتوں کو صاف کیا جا سکتا ہے لیکن اس سلسلہ میں یہ بات
قابلِ غور ہے کہ بچوں کو کلی کرنے کا عادی تو ضرور بنانا چاہیے لیکن انہیں خلال ہرگز نہیں کرنے دینا
چاہیے، کیونکہ ایسا کرنے سے بچے کے دانتوں میں ریخیں پڑنے کا اندیشہ ہے۔

مٹھائی اور گوشت کا زیادہ استعمال بھی دانتوں کے حق میں مضر ہے۔گرم گرم کھانے کے فوراً
بعد ٹھنڈا پانی پی لینے سے بھی دانتوں کی جڑیں کمزور ہو جاتی ہیں۔دانتوں کی سب سے زیادہ قیمتی
چیز ان کی چینی ہے، جسے انیمل کہتے ہیں، اگر دانتوں کی چینی ضائع ہو جائے تو دانتوں کی چمک
دمک جاتی رہتی ہے اور ان کی جڑیں کمزور ہو جاتی ہیں۔گرم اور سرد غذا کو برداشت کرنے کی قوت
مفقود ہو جاتی ہے۔عام طور پر پان کے زیادہ استعمال سے بھی یہ چینی خراب ہو جاتی ہے۔علاوہ
ازیں پان کا بکثرت استعمال مسوڑھوں میں بھی خراش پیدا کرتا ہے۔دانتوں کی حفاظت کے لیے
سب سے سستی اور بہترین چیز نیم یا کیکر کی مسواک ہے۔مسواک کا صحیح استعمال یہ ہے کہ اسے
دانتوں کے طول میں نہیں بلکہ عرض میں کیا جائے، بصورتِ دیگر مسوڑھے اوپر کو چڑھ جاتے ہیں
اور دانتوں کی جڑیں باہر نکل آتی ہیں۔ہر روز صبح دانتوں پر نمک تیل کی آمیزش مل لینے سے بھی
دانتوں کا میل اور مسوڑھوں کی غلیظ رطوبت نکالی جا سکتی ہے۔لسٹرین یا ہائیڈروجن پیرا اکسائیڈ کی
کلیاں بھی دانتوں کے لیے مفید ہیں۔ان کلیوں سے دانتوں کے جراثیم مر جاتے ہیں اور منہ صاف
رہتا ہے۔بظاہر یہ چھوٹی چھوٹی باتیں ہیں لیکن اگر ان چھوٹی چھوٹی باتوں پر توجہ دی جائے تو ہم
دانتوں کی بیماریوں سے محفوظ رہنے کے علاوہ اپنے دانتوں کو مضبوط اور دیرپا بنا سکتے ہیں۔ہمیں
دانتوں کی طرف پوری توجہ دینی چاہیے کیونکہ دانتوں کی صفائی پر ہی ہماری صحت کا دارومدار ہے۔

♥

ہم بیمار کیوں ہوتے ہیں؟

یہ ایک مسلمہ امر ہے کہ انسان کی صحت میں عام طور پر جب کبھی خرابی پیدا ہوتی ہے اس
کی اصل وجہ معدے کے فعل کی خرابی ہوتی ہے اور معدے میں خرابی پیدا ہونے کی وجہ غذا کی
بے اعتدالی، زیادہ کھانا اور دیر ہضم ثقیل غذاؤں کا استعمال ہے۔ڈاکٹروں، حکیموں اور ویدوں کا
تسلیم شدہ مسئلہ ہے کہ آدمی کم کھانے سے بیمار نہیں ہوتا، بلکہ ہمیشہ کھانے میں زیادتی اور
بے اعتدالی ہی اس کی صحت کی خرابی کا باعث ہوتی ہے۔جس طرح انسان زیادہ محنت سے تھک
جاتا ہے، اسی طرح اگر معدے پر بھی زیادہ بار ڈال دیا جائے تو وہ بھی تھک کر اپنا قدرتی فعل چھوڑ
دیتا ہے، اور اس کی وجہ سے معدے میں فتور پیدا ہو کر اور ہضم خراب ہو کر مختلف قسم کی بیماریوں کا
باعث بن جاتا ہے۔

جو غذائیں ہم کھاتے ہیں ان میں سے بعض جلد اور بعض دیر میں ہضم ہونے والی ہیں،
یورپ کے فاضل ڈاکٹروں کی تحقیق ہے کہ عام طور پر ہضم کا فعل چھ سات گھنٹے میں ختم ہو جاتا ہے۔
عام لوگ اپنی ناواقفیت کی وجہ سے خیال کرتے ہیں کہ اگر ہم زیادہ مقدار میں کھائیں گے تو زیادہ
قوت پیدا ہو جائے گی یا وہ یہ خیال کرتے ہیں کہ ہم جو کچھ اندھا دھند اپنے پیٹ میں بھر لیں گے،
معدہ اس بات پر مجبور ہے کہ وہ ضرور اسے ہضم کر لے۔لیکن جس طرح ملوں اور کارخانوں میں
جب مزدوروں سے کم اجرت پر زیادہ دیر تک کام لیا جاتا ہے تو وہ تنگ آ کر ہڑتال کر دیتے ہیں
اور کام کرنے سے قطعی انکار کر دیتے ہیں اور اس وجہ سے مالکوں کو کارخانہ بند کر دینا پڑتا ہے، اسی
طرح معدہ بھی زیادہ بار پڑنے کی وجہ سے عدمِ تعاون شروع کر کے اپنا کام بند کر دیتا ہے
اور انسان پر درد اور تکلیف کا ایسا پہاڑ توڑ دیتا ہے کہ اس کے تدارک کے لیے حکیموں اور ڈاکٹروں
کے پاس دوڑنا پڑتا ہے، جہاں فیس اور دوا کی قیمت ادا کرنے کے علاوہ جرمانے میں کئی کئی روز

تک بیت الخلا کی نوکری کرنی پڑتی ہے۔ اپنے کیے کی سزا میں کئی روز تک فاقے اس کے علاوہ کرنے پڑتے ہیں، جب کہیں جا کر طبیعت قابو میں آتی ہے۔

خدا نے غذائیں اس لیے پیدا کی ہیں کہ انسان اعتدال سے انہیں مصرف میں لاکر رشتۂ زندگی قائم رکھ سکے، لیکن ہم نے اس کے برعکس زندگی کا مقصد صرف کھانا تصور کرلیا ہے اور پھر کھانے میں مفید صحت ہونے کے خیال کی بجائے زبان کے چٹورے کا پہلو ہمیشہ نمایاں رہتا ہے، سادہ اور زود ہضم غذا استعمال کرنے کے بجائے ثقیل، روغن دار اور دیر ہضم غذاؤں کو ترجیح دی جاتی ہے۔ پھر ایک وقت میں جب تک پانچ سات قسم کے کھانے پیٹ کے تنور میں آگ بجھانے کے لیے نہ ڈالے جائیں، یہ سمجھتے ہیں کہ ہم نے کچھ کھایا ہی نہیں۔ مختلف قسم کی غذائیں بیک وقت کھائی جاتی ہیں، ان میں سے بعض زود ہضم ہوتی ہیں اور بعض ایسی ثقیل کہ چھ سات گھنٹے میں بھی اچھی طرح ہضم نہیں ہوتیں اور اس طرح جب ایک معدے میں مختلف اوقات میں ہضم ہونے والی غذائیں ایک ساتھ موجود ہوتی ہیں یا پے در پے بھری جاتی ہیں تو اس کا لازمی نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ معدے میں پکنے یا ہضم کے فعل میں یکسانیت ہونے کی بجائے غذا کا کچھ جز تو جلد اپنے ہضم کا عمل پورا کرلیتا ہے اور کچھ اصلی حالت میں دیر تک قائم رہتا ہے، جس کے ہضم کرنے کے لیے معدے کو ضرورت سے زیادہ مشقت کرنی پڑتی ہے۔ اس وجہ سے معدے میں پورے طور پر اپنا کام کرنے کی قوت رفتہ رفتہ کم ہوجاتی ہے اور اگر اس پر بھی ہم اپنے رویے میں اعتدال پیدا کرنے کی کوشش نہیں کرتے تو آخر کار یہی حالت بہت سی مہلک بیماریوں کا پیش خیمہ ثابت ہوتی ہے۔

صحت قائم رکھنے کا بہترین اصول یہی ہے کہ ایک وقت میں انسان کو صرف ایک ہی قسم کی غذا کھانی چاہیے اور وہ بھی مقررہ وقت پر اور مناسب مقدار میں، اور یہ تندرست رہنے کا بہترین اصول ہے، جس پر بدقسمتی سے ہم نے عمل کرنا چھوڑ دیا ہے۔

♥

ہنستے ہی گھر بستے ہیں

ڈاکٹر سعید احمد سعید بریلوی ایک مضمون کے دوران میں لکھتے ہیں:

ہماری زبان میں یہ مثل مشہور ہے کہ ''ہنستے ہی گھر بستے ہیں۔'' اور اس طرح بھی کہا جاتا ہے کہ ''لڑائی کا گھر ہانسی اور بیماری کی جڑ کھانسی'' بہ ظاہر ایسا معلوم ہوتا ہے کہ دونوں مثلیں ایک دوسرے کی ضد ہیں، اور ایک میں اگر ہنسی کو ایک اچھی چیز اور خانہ آبادی کا ذریعہ بتایا گیا ہے تو دوسری میں لڑائی کا گھر، لیکن حقیقت یہ ہے کہ شعر ہو یا کہاوت اور ضرب المثل ہو یا محاورہ، یہ ضروری نہیں کہ ان کا مطلب بالکل وہی ہو جو الفاظ کے لغوی معنی سے ظاہر ہوتا ہے، ان چیزوں کا مطلب اکثر الفاظ سے نکلتا نہیں بلکہ نکالا جاتا ہے۔ پہلی مثل میں ہنسی کے معنی خوش رہنا، سب سے ہنس کر اور خوش ہو کر بات کرنا اور رنج وغم کو کبھی پاس نہ پھٹکنے دینا ہیں اس کے معنی یہ ہرگز نہیں کہ صبح سے شام تک پاگلوں کی طرح ٹھٹھوں پر ٹھٹھے لگائے جائیں یا دوسروں کو ذلیل کرنے کے لیے ان کی ہنسی اڑائی جائے، اس کے برعکس دوسری مثل میں ''ہانسی'' یعنی ہنسی کے معنی صرف دوسروں پر ہنسنے اور ان کا مذاق اڑانے کے ہیں اور یہ چیز اگر ایک خاص حد سے تجاویز کر جائے تو اکثر تلخی اور تعلقات میں ناخوشگواری پیدا ہوجانے کا باعث بن جاتی ہے۔

ہنسی، اگر اس کے معنی خوش مزاجی، لطیف ظرافت طبع اور زندہ دلی ہیں تو یقیناً یہ انسان کا سب سے اچھا ہنر ہے جو قدرت نے اسے سکھایا ہے۔ ہم دیکھتے ہیں کہ جانور بھی قدرت کے اس عطیہ سے محروم نہیں رہے ہیں، جو لوگ جانور پالنے کے شائق ہیں انہوں نے اکثر یہ تماشے دیکھے ہوں گے کہ بلیاں جب ان کا پیٹ بھرا ہوتا ہے تو انتہائی خوش طبعی کے ساتھ کھیلتی اور دوڑی دوڑی پھرتی ہیں۔ کتے ہمارے قدموں میں آکر لوٹتے اور ہمارے جوتے کاٹتے ہیں اور موقع مل جائے تو ایک آدھ مرتبہ ہمارے منہ پر بھی اپنی زبان کا برش پھیر دینے میں تکلف نہیں کرتے، یہ عادت

پالتو ہی جانوروں تک محدود نہیں ہے بلکہ جنگلوں میں بھی ہرن، بیل، بکرے، بارہ سنگھے حتیٰ کہ شیر اور بھیڑیوں کی طرح کے خونخوار جانور بھی پیٹ بھرا ہونے پر ایک دوسرے کے ساتھ کھیلتے اور گاؤ زوریاں کرتے رہتے ہیں۔ مینڈھے اور پہاڑی بکرے اکثر آپس میں ٹکریں لڑاتے ہیں، گائے، بیل، ہرن وغیرہ اپنے سینگوں سے خوش فعلیاں کیا کرتے ہیں اور گھوڑوں کا دلچسپ مذاق ایک دوسرے کے کاشا اور دولتیاں رسید کرنا ہے، اور سچی بات یہ ہے کہ وہ گھوڑے ہی ہوتے ہیں جو اس لتیاؤ کو برداشت کر لیتے ہیں انسان تو ایک ہی دولتی میں پانی بھی نہ مانگے۔

یہ دوڑ بھاگ، یہ اچھل کود اور یہ گاؤ زوریاں قدرت نے انہیں اس لیے سکھائی ہیں کہ ورزش اور محنت کی بدولت ان کا کھانا اچھی طرح ہضم ہو جائے، اور وہ تندرست رہ سکیں۔ انسان کو قدرت نے دوڑ بھاگ، لپاڈ کی اور کھیل کود کے علاوہ ایک اور عادت بھی بخشی ہے جو غذا کے ہضم کرنے میں قریب قریب اسی قدر مددگار ہو جاتی ہے اور وہ عادت اس کے چھت پھاڑ دینے والے قہقہے ہیں۔

ممکن ہے کہ آپ کو یہ بات عجیب سی معلوم ہو کہ ہماری ہنسی اور ہماری خوش طبعی بھی ہماری صحت پر کچھ اثر ڈال سکتی ہے اور کیا عجب ہے کہ آپ اس خیال پر ہنس بھی پڑیں۔ میں آپ کو ہنسنے سے روکنا ہرگز پسند نہیں کروں گا، کیونکہ اندیشہ ہے کہ خدانخواستہ آپ کو بدہضمی لاحق ہو جائے، لیکن اتنا ضرور عرض کروں گا کہ حقارت کے ساتھ نہیں بلکہ فراخدلی سے جو کچھ میں لکھ رہا ہوں اسے پڑھ لیجئے اور پھر زور زور سے قہقہے لگائیے۔

ہنسی اور خوش طبعی کے متعلق اپنی ذاتی رائے ظاہر کرنے سے پہلے یہ مناسب معلوم ہوتا ہے کہ آپ کو دنیا کے چند عقلمند اور صاحبِ فکر لوگوں کی رائیں بتا دوں۔ ہنسی درحقیقت ہمارے دل کی خوشی اور اطمینان کا مظاہرہ ہے اور جب سے انسان نے اپنے اور اپنے ماحول کے متعلق غور کرنا اور سوچنا سیکھا ہے اسی وقت سے اس نے ہنسی کے مفید اثرات بھی معلوم کر لیے ہیں۔ آج سے اٹھائیس سو سال پہلے کی ایک مقدس کتاب کے ذریعہ حضرت سلیمان علیہ السلام کا یہ مقولہ ہم تک پہنچا ہے کہ ”دل کی شادمانی اور خوشی عمدہ دوا کی طرح نفع پہنچاتی ہے“ حضرت سلیمانؑ تو خیر بہت ہی پرانے زمانے کے مفکرین میں سے تھے ان کو اگر چھوڑ بھی دیں تب بھی نئے زمانے کے محققین اور صاحب الرائے لوگوں کا خیال بھی ہنسی کے متعلق بالکل وہی ہے، ڈاکٹر ہیوف لینڈ لکھتے ہیں کہ

ہنسنا ایک بہت ہی صحت افزا ورزش ہے اور میرے علم میں جتنی بھی چیزیں ہیں ان میں ہنسی سب سے زیادہ ہضم غذا میں مدد دینے والی چیز ہے اور ہمارے بزرگوں میں یہ رسم تھی کہ کھانا کھاتے وقت دلچسپ گفتگو کے ذریعے سب کو ہنساتے جاتے تھے وہ یقیناً بالکل صحیح اور طبی اصول پر مبنی تھی۔“

ایک اور بڑے مشہور و معروف ڈاکٹر مارشل کا قول ہے کہ ”اگر آپ عقلمند ہیں تو خوب ہنسا کیجئے۔“

ڈاکٹر پاسکنڈ نے ایک عرصہ دراز تک ڈیڑھ سو مریضوں پر تجربہ کرنے کے بعد یہ رائے ظاہر کی ہے کہ ”ہنسی کی بدولت عضلات (جسم کا گوشت) کا تناؤ رفع ہو جاتا ہے اور ہر رگ و ریشہ کو آرام میسر آ جاتا ہے۔“

ایک بہت ہی مشہور و معروف ڈاکٹر کی یہ رائے ہے کہ ”اگر اچھے طریقے سے ہنسنے کی عادت اور بکثرت قہقہے اس دنیا میں موجود ہوتے تو جتنے ہسپتال اور ڈاکٹر اور نرسوں کی فوجیں آج کل کام کر رہی ہیں ان میں سے اکثر کی ضرورت نہ رہتی اور سچ تو یہ ہے کہ یہ جنگ اور خوں ریزی بھی پرانے زمانے کی ایک کہانی بن جاتی۔“

اب یہ بات پایۂ تحقیق کو پہنچ چکی ہے کہ ہنسنا اور دل کھول کر ہنسنا بہترین ورزش ہے جس کی بدولت ہماری غذا اچھی طرح ہضم ہوتی ہے اور ہماری تندرستی ترقی کرتی ہے۔ حقیقت یہ ہے کہ ہمارے چہرے سے لے کر ہمارے پیٹ تک کے تمام عضلات اور صرف عضلات ہی نہیں بلکہ وہ تمام چھوٹے چھوٹے غدود بھی جو حلق سے لے کر پیٹ تک واقع ہیں، زور کی ہنسی کی بدولت حرکت میں آ جاتے ہیں اور کون نہیں جانتا کہ ان ہی غدودوں کی نشوونما پر ہماری تندرستی اور ہمارے جسم کی نشوونما منحصر ہے۔ قدرت نے چھوٹے بچوں کو خواہ مخواہ بھی ہر وقت شور مچاتے رہنے اور زبردستی بلا کسی سبب کے ہنسے جانے کی عادت بخشی ہے، اس لیے کہ یہ ہنسی اور زور زور سے سانس لینا ان کے غدودوں میں تحریک پہنچا کر ان کی رطوبت کو زیادہ کرتا اور ان کا جسم دن دونی اور رات چوگنی ترقی کرتا رہتا ہے۔

اس کے بالکل برعکس غصے، نفرت اور رنج و غم کا اثر انسانی دماغ اور دماغ سے نکلنے والے باریک باریک تاروں پر جنہیں اعصاب کہا جاتا ہے، حد سے زیادہ خراب ہوتا ہے اور تمام دنیائے طب کا اس پر اتفاق ہے کہ غم و غصہ سے زیادہ اعصاب اور دماغ کو کمزور اور ناکارہ بنا دینے والی کوئی

چیز نہیں ہے۔ سعدی صاحب ایک مشہور شاعر ہونے کے علاوہ ایک زبردست حکیم اور فلسفی بھی تھے۔ ان کا مقولہ ہے کہ غصہ ایک ایسی آگ ہے جو اس شخص کو تو ضرور ہی جلا دیتی ہے جو غصہ کرتا ہے اور بعد میں اس کے شعلے اس شخص تک پہنچیں بھی یا نہ پہنچیں کہ جس پر غصہ کیا گیا ہے۔

ممکن ہے کہ اس مضمون کو پڑھنے والوں میں سے بعض کے دل میں یہ شبہ پیدا ہو کہ رونے میں بھی تو آخر جسم کے بعض عضلات حرکت میں آتے ہیں اور ان کی ورزش ہو جاتی ہے پھر یہ ورزش جسمانی صحت کے لیے کیوں مفید نہیں ہوتی؟ اسی طرح غصہ کے اظہار کے وقت بھی بدن کے عضلات پر کافی اثر ہے، ماتھے پر شکنیں پڑ جاتی ہیں، ہونٹ سکڑ جاتے ہیں، ناک کے نتھنے پھول جاتے ہیں، دانت بھینچ لیے جاتے ہیں اور بسا اوقات ہاتھ اور پاؤں بھی حرکت میں آ جاتے ہیں، اعتراض نہ صرف معقول بلکہ عملی نقطۂ نظر سے بالکل صحیح بھی ہے، لیکن حقیقت یہ ہے کہ غم و غصہ کی حالت میں انسان پر دو کیفیتیں طاری ہوتی ہیں، ایک تو دماغ اور عصبی نظام کی برہمی اور دوسرے اندرونی غدودوں کی رطوبتوں میں کمی، یہی وجہ ہے کہ غم و غصے کی حالت میں جو خفیف سی ورزش ہوتی ہے وہ فائدے کی بجائے ہمارے جسم کو الٹا نقصان پہنچایا کرتی ہے۔

ہمارے ہی ملک پر کیا منحصر ہے غالباً سب ملکوں میں یہی دستور پڑ گیا ہے کہ بوڑھے ہو جانے پر لوگ ذرا ضرورت سے زیادہ سنجیدہ ہو جاتے ہیں اور ہنسنا قریب قریب بالکل چھوڑ دیتے ہیں، حالانکہ واقعہ یہ ہے کہ اس عمر میں انہیں جوانوں سے زیادہ ہنستے رہنے اور انتہائی خوش و خرمی میں دن گزارنے کی ضرورت ہے، کیونکہ جوان تو چل پھر کر اور بھاگ دوڑ کر بھی ورزش کر لیا کرتے ہیں لیکن آرام کرسیوں پر بیٹھنے، یا مسہریوں پر پڑے پڑے غذا کھانے والے بوڑھوں کے لیے اس کے سوا، اور کوئی ورزش نہیں ہے۔ دنیا میں تلاش کرنے کے باوجود ایک بھی ایسا بوڑھا شاید نہ مل سکے جسے دوبارہ نوجوان بننے کی تمنا نہ ہو اور یہ بالکل ایک حقیقت ہے کہ حکیموں اور ڈاکٹروں کی آمدنی کا بیشتر حصہ ان ہی جوانی کے آرزومندوں کی جیب سے آتا ہے، کاش انہیں یہ معلوم ہو جاتا کہ پھر سے جوان ہونے کا سب سے بڑا ذریعہ اور سب سے زیادہ کارآمد ٹوٹکا یہی ہے کہ وہ جوانوں اور بچوں کی صحبتوں میں اپنا بیشتر وقت گزاریں اور ہر وقت بچوں ہی کی طرح ہنستے اور خوش ہوتے رہیں۔ بالکل نوجوانوں کا سا اپنا مزاج بنالیں کہ بات بات پر ہنسی آ جائے اور غم، غصے، فکر، بغض اور حسد کو کبھی اپنے پاس نہ پھٹکنے دیں۔ اس طرح عضلات اور غدودوں میں ان کے قہقہے

تحریک پہنچائیں گے اور دل کی خوشی انہیں صحت مند بنا دے گی اور وہ صحیح معنوں میں اگر بالکل جوان نہیں تب بھی اپنی موجودہ عمر سے کم از کم بیس سال چھوٹے ہو جائیں گے۔

شاید مجھے یہ کہنے کی تو ضرورت نہیں لیکن لکھ دینا بہرحال بہتر ہی ہے کہ انسان کا چہرہ خواہ وہ مرد ہو یا عورت، اور بوڑھا ہو یا بچہ، اس وقت سب سے زیادہ حسین ہوتا ہے کہ جب وہ مسکراتا ہو اور سب سے زیادہ نفرت انگیز اور ڈراؤنا اس وقت نظر آتا ہے کہ جب وہ روتا ہو یا غصے کا اظہار کرتا ہو۔ لوگ عام طور پر اور عورتیں خاص طور پر سینکڑوں روپے اپنے سنگار، اپنی آرائش اور اپنے چہروں کی دل کشی بڑھانے کے لیے صرف کیا کرتی ہیں۔ کاش وہ اتنا جان جائیں کہ ایک ایسے چہرے کو دنیا کا کوئی پاؤڈر، کوئی کریم اور کوئی زیور یا سنگار خوشنما نہیں بنا سکتا، ایسے چہروں کو دیکھ کر ہر شخص منہ پھیر لینے پر مجبور ہوگا اور ایک ہنستے ہوئے چہرے کو، جو پھول کی طرح شگفتہ ہو، کسی غازے یا پاؤڈر کی قطعاً ضرورت نہیں، ہر شخص کی نگاہ خود بخود اسی پر گڑی رہے گی۔ ایک مشہور فرانسیسی ادیب ''روکتے'' نے لکھا ہے کہ اس زمین کی سب سے زیادہ دل خوش کن آوازوں میں سے ایک آواز لڑکیوں کے قہقہوں کی ہوتی ہے۔''

شاید اسی کے ساتھ یہ بھی کہا جا سکتا ہے کہ اس دنیا میں مکروہ ترین آوازوں میں سے ایک وہ ہے جو غصہ اور نفرت کے جذبات کے ساتھ انسان کے منہ سے نکلتی ہے، ڈاکٹر شام فورٹ نے کہا ہے کہ۔

''آپ کی عمر کے جتنے دن بے کار گزر رہے ہیں، ان میں سب سے زیادہ بُری طرح برباد ہونے والا دن اسے سمجھئے، جس میں آپ پورے دن میں ایک مرتبہ بھی نہ ہنسے ہوں۔''

♥

سرخ زہر
لال مرچیں، سائنس کی روشنی میں

ہندوستان میں لال مرچوں کے استعمال کا رواج اس قدر عام ہے کہ ہر چھوٹے بڑے گھر میں سالنوں اور ترکاریوں کے ساتھ مصالحے کے طور پر بہ افراط کھائی جاتی ہیں۔ ہندوستان کے علاوہ دیگر ممالک یورپ، امریکہ، افریقہ، عرب، شام، ترکی وغیرہ میں کہیں بھی لال مرچ نہیں کھائی جاتی۔ پٹھان جیسی اکھڑ اور تندخو قوم بھی اس کے استعمال سے گریز کرتی ہے، لیکن ہندوستان میں یہ حالت ہے کہ دونوں وقت کے کھانے میں دسترخوان پر کوئی ترکاری یا سالن ایسا نہیں ہوتا جس میں لال مرچوں کا کافی جزو نہ ہو۔

اصل چیز یہ ہے کہ ہماری ''لذت پرستیوں'' اور زبان کے چٹخاروں نے ہمیں کسی چیز کے نفع نقصان کے متعلق سوچنے اور سمجھنے کا موقع ہی نہیں دیا۔ اگر زہر میں بھی ہمارے زبان کا چٹخارہ ہوتا تو شاید اس کو بھی کھانے سے گریز نہ کرتے۔ اس سلسلہ میں نہ ہمیں اپنی صحت کا خیال ہے اور نہ ہی اپنے بیوی بچوں کی تندرستی کا، ہماری یہ حالت ہے کہ جہاں ذرا بچہ کھانے کے قابل ہوا اور ہم نے اس کے منہ میں مرچوں کے سالن ٹھونسنا شروع کیے، اول اول تو بچہ منہ بنا کر اپنی نفرت کا اظہار کرتا ہے لیکن ہم اس کی نفرت کو نظر انداز کر دیتے ہیں۔ آخر کار بچہ مرچیں کھانے کا عادی ہو جاتا ہے اور وہ فطری جذبۂ نفرت اس کے ذہن سے محو ہو جاتا ہے۔

لال مرچوں کے نقصانات کی فہرست بہت طویل ہے اور فوائد کی حیثیت آٹے میں نمک کی سی۔

مرچوں کے مضر اثرات سب سے پہلے غذا کی اس نالی پر پڑتے ہیں جو منہ سے شروع ہو کر مقعد تک گئی ہے، جب ہم کوئی ایسی چیز کھاتے ہیں، جس میں مرچیں تیز اور زیادہ ہوں تو سب سے

پہلے اس تیزی اور جھنجھناہٹ کا اثر زبان محسوس کرتی ہے۔ گویا قدرت کے بنائے ہوئے جسمانی نظام کے مطابق ہمیں مطلع کیا جاتا ہے کہ ہم کوئی ایسی چیز کھا رہے ہیں، جس سے ہماری صحت کو نقصان پہنچنے کا اندیشہ ہے لیکن ہم اس کی قطعی پروا نہیں کرتے۔

منہ بُری طرح جل رہا ہے، ناک بہہ رہی ہے، آنکھوں سے پانی جاری ہے، سی سی کر رہے ہیں مگر بلانوشوں کی طرح زہر مار کیے جا رہے ہیں۔ منہ، حلق اور زبان کی اس آگ کو تسکین دینے کے لیے گھڑی گھڑی ٹھنڈا اور سرد پانی پیا جا رہا ہے اور جب یہ سلسلہ جاری رہتا ہے تو نزلہ، زکام اور کھانسی تک نوبت پہنچتی ہے اور پھر کھانسی مزمن ہو کر زندگی بھر ساتھ نہیں چھوڑتی۔

مرچوں سے مملو نوالہ زبان، منہ اور حلق کو جلاتا ہوا مری سے گزر کر معدے میں پہنچتا ہے، مری اس نوالے سے اس لیے کم متاثر ہوتی ہے کہ مری میں اسے ٹھہرنے کا موقع نہیں ملتا، معدے میں بھی مرچوں سے مملو نوالہ اپنے وہی مضر اثرات دکھاتا ہے جن سے منہ کا واسطہ پڑا تھا۔ معدے کے غشائے مخاطی میں سوزش اور جلن ہونے لگتی ہے اور اس سوزش کی وجہ سے رطوبتِ معدی کی تراوش بڑھ جاتی ہے اور اس بڑھی ہوئی رطوبت سے ہضم خراب ہو جاتا ہے۔ بھوک کم لگنے لگتی ہے، ضعفِ معدہ لاحق ہو جاتا ہے اور معدے میں سرطان پیدا ہونے کا اندیشہ ہو جاتا ہے اور جب یہ لال مرچیں معدے سے گزر کر آنتوں میں پہنچتی ہیں تو وہاں بھی اپنے اثرات دکھائے بغیر نہیں رہتیں۔ صبح کو بیت الخلاء میں غذائی نالی کے آخری حصے میں وہی سوزش اور جلن ہوتی ہے جس نے کھانے کے وقت زبان، منہ اور حلق کو جھلسایا تھا۔

جب مرچوں کی تیزی اور گرمی خون میں جذب ہو جاتی ہے اور یہ متاثرہ شدہ خون آنکھوں کے تغذیہ کے لیے پہنچتا ہے تو اپنے مضر اثرات آنکھوں پر بھی ڈالتا ہے، آنکھیں چوندھیانے لگتی ہیں ان میں کیچ آنے لگتا ہے، پپوٹوں میں روہے (ککرے) پیدا ہو جاتے ہیں اور اگر جلد ہی تدارک نہ کیا جائے تو دھندلا دکھائی دینا شروع ہو جاتا ہے، بصارت کمزور ہو جاتی ہے اور یہی مرچوں سے متاثر شدہ خون جگر پر اثر انداز ہو کر اسے مختلف قسم کی بیماریوں میں مبتلا کر دیتا ہے۔ مثانے، گردے، روعیہ اور مجری بول تک مرچوں کے اثرات سے ماؤف ہو جاتے ہیں۔ جگر کی متعدد بیماریاں زیادہ مرچیں کھانے ہی سے ہوتی ہیں۔

جس روز مرچیں زیادہ استعمال کی جائیں، اسی دن پیشاب گہرا زرد اور جل کر آنے لگتا ہے

لیکن اس میں نقصان کی پرواہ کیے بغیر ہم مرچوں کا استعمال جاری رکھتے ہیں۔ آخر نتیجہ یہ نکلتا ہے کہ مثانے اور پیشاب کی نالی میں سوزش پیدا ہوکر جلد ہی پیپ پڑ جاتی ہے۔

مرچوں کے مسلسل اور خصوصاً زیادہ استعمال سے دیگر نقصانات کے علاوہ بڑا نقصان یہ ہے کہ مادۂ تولید قطعی رقیق ہو جاتا ہے۔ رقت، سرعت اور لگاتار احتلام کی شکایتیں پیدا ہو جاتی ہیں اور یہ شکایتیں بڑھتے بڑھتے ضعفِ باہ کی صورت اختیار کر لیتی ہیں۔

ہندوستان کے دوسرے صوبوں کے مقابلے میں دہلی اور یوپی کے اضلاع میں لال مرچیں بہت زیادہ کھائی جاتی ہیں اور اس کے نتیجہ کے طور پر کوئی بواسیر میں مبتلا ہے، کوئی رقت و سرعت کا شکار ہے، کسی کو نزلہ اور زکام گھیرے ہوئے ہے، کسی پر اسہال و پیچش جیسے امراض نے تسلط جما رکھا ہے۔

بات یہ ہے کہ مرچ کھاتے ہی منہ، حلق، مری اور معدے میں سوزش ہونے لگتی ہے اور اس سوزش کی بنا پر آدمی بار بار پانی پیتا ہے، لیکن پیاس نہیں بجھتی۔ معدے سے برابر ہل من مزید کی صدائیں آتی رہتی ہیں، تشنگی کا تقاضا مسلسل جاری رہتا ہے آخر پانی زیادہ پینے سے قوتِ ہاضمہ کمزور ہو جاتی ہے اور سوزش بڑھتے بڑھتے معدے سے گزر کر آنتوں کو جالیتی ہے اور پھر خون جانے لگتا ہے، اسہال و پیچش کی شکایت پیدا ہو جاتی ہے، مرچوں کی زیادتی خون کو جلاتی اور ہاضمے کو خراب کرتی ہے۔

معمولی مقدار میں مرچوں کے استعمال میں تھوڑی سی افادیت بھی ہے اور یہ بالکل قدرتی چیز ہے، چونکہ اس پوری کائنات میں کوئی ایسی تخلیق نہیں کی گئی جو اپنے اثرات کی بناء پر صرف نقصان دہ اور مضرت رساں ہو، کیسی بھی ضرر رساں اور مضرت پہنچانے والی چیز ہو، اپنے میں کچھ نہ کچھ افادیت کا عنصر ضرور رکھتی ہے، چنانچہ لال مرچیں بھی حسب ذیل فوائد کی حامل ہیں۔

مرچوں کو زیادہ تر مصالحہ کے طور پر سالنوں میں استعمال کیا جاتا ہے۔ اس سے غذاؤں کے نفاخ کی اصلاح ہوتی ہے اور ہضم میں مدد ملتی ہے۔ محققینِ طب اس خیال کی تصدیق کرتے ہیں کہ مرچوں کو کم مقدار میں کھایا جائے تو ان کے اثرات سے معدے کی رطوبت اور لعابِ دہن مقوی زیادہ پیدا ہوتا ہے۔ آنتوں کی حرکات دودھیہ بڑھ جاتی ہیں اور یہ مدر لعابِ دہن مقوی معدہ اور کاسر ریاح بھی ہیں۔ محققینِ طب ان کو محرکِ عروق و قلب، محذر بول اور مقوی باہ بھی کہتے ہیں۔ آب و ہوا کے تغیرات سے معدے پر جو اثرات پڑتے ہیں، مرچیں ان کو بھی دور کرتی ہیں۔

دورانِ سفر میں جب مختلف مقامات کی آب و ہوا سے واسطہ پڑے تو اس وقت کی بے قاعدگی سے تندرستی کو جو نقصان پہنچ سکتا ہے، مرچوں کا استعمال اس کا ازالہ کر دیتا ہے۔ جب شراب نوشی کی زیادتی انسان پر ایک جنون سا طاری کر دیتی ہے، ایسے وقت میں مرچوں کا استعمال اس کا ازالہ کر دیتا ہے۔ جب نوشی نواشی کی زیادتی انسان پر ایک جنون سا طاری کر دیتی ہے، ایسے وقت میں مرچوں کا استعمال شراب کی طلب میں نہ صرف کمی کر دیتا ہے بلکہ اس سے افعالِ معدہ کو بھی تقویت پہنچتی ہے۔ اکثر طبیب ہیضے کے مریضوں کو لال مرچوں کا استعمال کراتے ہیں۔ ہیضے میں معدے کو تقویت پہنچانے اور قلب و عروق میں تحریک پیدا کرنے کے باعث لال مرچوں کی افادی حیثیت دی جاتی ہے۔ یہ فوائد اندرونی طور پر ہے خارجی طور پر بھی مرچوں کو دوا کے طور پر استعمال کیا جا سکتا ہے۔ ان میں خون کو جذب کرنے کی صلاحیت ہے، اس لیے انہیں محمر کہتے ہیں۔ اگر سگ گزیدہ آدمی کے زخموں پر مرچوں کو پانی میں پیس کر لگایا جائے تو زخم میں سوزش تو بہت ہوگی لیکن خون کے جذب ہو جانے کی وجہ سے زخم کا تمام زہر خارج ہو جائے گا۔ زخم میں پیپ نہیں پڑے گی اور خشک ہو کر جلد اچھا ہو جائے گا، یہ ہیں لال مرچوں کے فوائد، لیکن مضرات کے مقابلے میں قطعی ہیچ۔

ہندوستان میں مرد تو مرچوں کے استعمال میں قدرے احتیاط برتتے ہیں مگر عورتوں کو مرچوں والی چٹ پٹی قسم کی غذائیں بے حد مرغوب ہیں۔ اس بنا پر عورتوں میں ضعفِ بصارت اور دھندلا دکھائی دینے کی شکایتیں عام ہیں اور اکثر عورتیں اندامِ نہانی کی خارش میں مبتلا ہوتی ہیں اور سیلان الرحم جیسے موذی مرض کا شکار ہو جاتی ہیں۔

اگر عورت بچے والی ہے تو مرچوں کا اثر دودھ کے ذریعے بچے پر بھی پڑتا ہے آنکھوں میں میل کچیل آنے لگتا ہے اور اکثر آنکھیں دکھنے آجاتی ہیں، پیچش کی شکایت تو عام ہے۔

لال مرچوں کا استعمال نوجوانوں کے لیے بھی سخت مضر ہے۔ ان کے اعضائے تناسل میں ہیجانی کیفیت پیدا ہو جاتی ہے اور اس ہیجان سے مجبور ہو کر نوجوان جلق کے عادی ہو جاتے ہیں۔ جلق کی عادت رفتہ رفتہ پختہ اور راسخ ہو جاتی ہے اور وہ اپنی جوانی، صحت اور تندرستی برباد کر دیتے ہیں۔ اگر وہ اس مضرِ صحت فعل کے عادی نہ ہوں تو مرچوں کے اثرات سے جریان، احتلام اور سرعت و رقت کی مخصوص شکایتیں قطعی طور پر پیدا ہو جاتی ہیں۔

♥

وہ غذائیں جو ایک ساتھ نہیں کھانی چاہئیں

بعض اوقات مفید سے مفید اور اچھی سے اچھی چیزیں کھانے سے اس لیے نقصان پہنچتا ہے کہ ان کے ساتھ کوئی ایسی چیز کھائی جاتی ہے جو ان میں زہریلی صورت پیدا کر دیتی ہے، لہٰذا مندرجہ ذیل اشیاء کو ایک ہی وقت کھانے سے پرہیز کرنا چاہیے۔

(1) دودھ اور ترشی (2) دودھ کے ساتھ کلونجی، سرکہ، املی، لیموں، جامن، گوشت، مچھلی، شراب (3) دودھ میں گڑ (4) دودھ کے ساتھ تیل کی چیزیں (5) مچھلی اور شہد (6) دہی کے ساتھ گرم روٹی (7) کھیرا اور کھچڑی (8) چاول اور سرکہ (9) دہی یا چھاچھ کے ساتھ کیلا (10) گھی اور شہد (11) پانی اور شہد ہم وزن (12) تیل اور گھی (13) گھی، کھٹائی، ککڑی اور کھیرے کے بعد پانی، شربت یا دودھ یا دہی کی لسی (14) شہد اور خربوزہ (15) مولی یا خربوزے کے ساتھ شہد (16) خربوزہ اور دہی (17) انڈہ اور دہی (18) مولی اور دہی (19) دہی اور اچار (20) شربت یا ٹھنڈے پانی کے بعد چائے یا چائے کے بعد شربت، ٹھنڈا پانی (21) گوشت کے ساتھ سرکہ اور شہد (22) تیل اور گھی کی بنی ہوئی چیزیں (23) ککڑی تربوز اور کھیرا۔

بعض اوقات ایسا بھی ہوتا ہے کہ مذکورہ چیزیں باہم کھانے سے کوئی نقصان نہیں پہنچتا، مگر اس کے معنی یہ نہیں کہ اصول غلط ہے، بلکہ انسان کی قوت امراض پر غالب آجاتی ہے اور بعض اوقات انسان مرض کے حملے سے بچ جاتا ہے۔

وہ غذائیں جن کی تاثیر گرم خشک ہے:

بینگن، لہسن، پیاز، ادرک، کریلا، کرم کلہ کا ساگ، نمک، سیاہ مرچ، سرخ مرچ، ہلدی، لونگ، زیرہ، زعفران، جائفل، تیزپات، سرسوں کا ساگ، سوئے کا ساگ، میتھی، گانٹھ گوبھی، مٹر،

مسور کی دال، پودینہ، بطخ کا گوشت، کبوتر کا گوشت، چڑیا کا گوشت، پان، شہد، اخروٹ، چھوہارا، سونٹھ، ہینگ، چائے، تمباکو، چنا، دارچینی، بڑی الائچی، سونف، شراب، اچار۔

وہ غذائیں جن کی تاثیر گرم تر ہے:

چقندر، پپیتہ، پردل، زمیں قند، کاشی پھل، مونگی توری، گاجر، مولی، ماش کی دال، لوبیا، سیاہ زیرہ، انجیر، آم، انگور، خربوزہ، پستہ، رائی، خشک ناریل، کشمش، کھجور، گڑ، شکر، کھانڈ، مصری، چلغوزہ، شکرقندی، مونگ پھلی، بادام، تل، بکرے، بھیڑ، خرگوش، مرغابی اور مرغ کا گوشت، مچھلی، انڈا، ساگودانہ، گیہوں، گھی، بھیڑ کا دودھ۔

وہ غذائیں جن کی تاثیر سرد خشک ہے:

پھول گوبھی، بند گوبھی، سیم کی پھلی، آلو، مکئی، آملہ، دھنیا، کچنار، بھنگ، جامن، خشک سنگھاڑا، بھے، جَو، فالسہ، کھٹا انار، املی، برف، بیر، سپاری، سرکہ۔

وہ غذائیں جن کی تاثیر سرد تر ہے:

پالک، بھنڈی، گھیا توری، ٹینڈا، گھیا، پیٹھا، باتھو کا ساگ، کلفے کا ساگ، کھمبی، ڈھینگری، پنیر، سردا، سنگترہ، کیلا، لوکاٹ، آلوچہ، لیچی، میٹھا، بہی، انناس، میٹھا انار، تربوز، چکوترہ، کھیرا، ککڑی، لیموں، لسوڑا، آملے کا مربہ، بکری کا دودھ، پانی، مکھن، چھاچھ، فالودہ، قلفی، اسپغول، کچا ناریل، تازہ سنگھاڑا۔

وہ غذائیں جن کی تاثیر معتدل ہے:

شلغم، ٹماٹر، امرود، سردہ، ناشپاتی، پیلو، چھوٹی الائچی، اروی، مونگ کی دال، بادام (بھگو کر چھلکا اترا ہوا) گائے کا دودھ، صندل کا شربت۔

مختلف غذاؤں کے ہضم ہونے میں کتنا وقت لگتا ہے
ماہرِ غذائیات ڈاکٹر بوموکے تجربات کا نچوڑ

غذا	ہضم کیلئے وقت		غذا	ہضم کیلئے وقت	
	منٹ	گھنٹے		منٹ	گھنٹے
آلو	30	3	نیم برشت (ادھ پکا) انڈا	30	2
ارروٹ	30	1	سخت اُبلا ہوا انڈا	30	3
کچا پھینٹا ہوا انڈا	30	1	تلا ہوا انڈا	30	3
کچا انڈا		2	بکری کا شوربا		3
بکری کا گوشت بریاں	15	3	کاڈ مچھلی سکھا کر اُبالی ہوئی		3
بکرے کا گوشت بریاں	15	3	بھیڑ بکری کا بھنا ہوا گوشت		3
پالتو بطخ بریاں		4	مونگ کی دال	30	2
جنگلی بطخ	30	4	ہر قسم کی دال	30	2
اُبلی ہوئی بند گوبھی	30	4	دودھ		2
پلاؤ	45	3	گیہوں کی تازہ روٹی	30	3
پنیر	30	3	گیہوں کی خمیری روٹی	15	3
پکی ہوئی ترکاریاں	30	3	باجرے یا مکئی کی روٹی	40	3
جَو کا شوربا	30	1	جَو کی روٹی	40	3
اُبلے ہوئے جَو	1	2	اُبلی ہوئی سبز پھلیاں	45	3

غذا	ہضم کیلئے وقت		غذا	ہضم کیلئے وقت	
	منٹ	گھنٹے		منٹ	گھنٹے
چقندر	30	3	ساگودانہ	45	1
چوزے کا شوربہ (مرغ)		3	شیریں سیب	30	2
اُبلے ہوئے چاول	30	1	ترش سیب	30	2
ماش کی دال	45	2	سور کا گوشت چکنا بریاں	15	5
بکری اور بھیڑ کے			سور کا گوشت نمک آمیز تلا ہوا	15	4
گوشت کے کباب		4	سیم کی پھلیاں		3
تیتر کے گوشت کے کباب		4	شلغم	30	3
مرغ کے گوشت کے کباب		4	گاجر	30	3
سور کے گوشت کے کباب	15	4	اُبلی ہوئی گاجر	15	3
مچھلی کا کباب		3	مچھلی		4
گوبھی	30	4	مرغ		4
مرغ کا گوشت	45	3	پختہ شیریں میوہ جات	30	1
گائے کا گوشت بریاں	30	3	سخت و ترش میوہ جات	30	4
گائے کا گوشت مسالے دار		4	مکھن	30	3
ہرن کا بھنا ہوا گوشت		4			
گھی		4			

مختلف غذاؤں میں کس کس قسم کی کتنی کتنی قوت ہے

جنس	پانی فیصدی	گوشت پیدا کرنیوالے اجزا فیصدی	روغنی اجزا فیصدی	اجزائے نشاستہ وشکر فیصدی	نمکین اجزا فیصدی
آلو	4	2	6	21	1
اراروٹ	18	0	0	82	0
مرغی کا انڈا	4	14	5	0	5
باجرہ	8	13	62	87	60
بالائی	66	7	7	8	7
پنیر	36	31	5	0	5
پیاز	8	5	0	2	5
جوار	95	64	9	81	7
جَو کا آٹا	5	29	2	1	91
چاول	10	5	8	2	5
چقندر	87	5	2	5	1
چینی	3	0	0	5	5
چنے کی دال	35	67	6	18	20
ماش کی دال	44	73	36	30	17

جنس	پانی فیصدی	گوشت پیدا کرنیوالے اجزا فیصدی	روغنی اجزا فیصدی	اجزائے نشاستہ وشکر فیصدی	نمکین اجزا فیصدی
مسور کی دال	82	15	26	84	92
مونگ کی دال	5	6	4	56	5
گائے کا دودھ	5	6	4	56	5
بالائی اُترا ہوا دودھ	86	4	7	5	7
مکھن نکلا ہوا دودھ	89	4	5	5	7
دہی	60	91	9	9	5
انڈے کی زردی	52	30	16	0	3
ساگودانہ	15	5	0	5	0
ہر قسم کی سبز ترکاری	91	2	5	8	7
خشک سیم	14	4	4	57	6
شلغم	88	5	2	5	1
کرم کلہ	90	2	1	1	1
اکثر جانوروں کی کلیجی	6	3	9	0	2
گاجر	4	6	5	4	1
اکثر جانوروں کے گردے	5	2	9	0	4
گانٹھ گوبھی	91	8	5	8	7
بکری کا گوشت	7	5	5	0	3
بھیڑ کا گوشت	74	19	5	0	2
ہرنی کا گوشت	8	4	8	0	8

جنس	پانی فیصدی	گوشت پیدا کرنیوالے اجزا فیصدی	روغنی اجزا فیصدی	اجزائے نشاستہ وشکر فیصدی	نمکین اجزا فیصدی
تیتر بٹیر کا گوشت	72	24	3	0	2
کبوتر کا گوشت	4	23	9	0	0
مرغ کا گوشت	74	21	8	0	2
گیہوں کا آٹا	14	6	2	6	6
سبز مٹر	55	7	1	35	2
خشک مٹر	15	22	2	8	3
مچھلی	79	19	1	0	1
مکھن	5	1	90	0	1
مکئی	5	9	7	25	40

غذا کے ذریعے مختلف بیماریوں کا علاج

خون کا دباؤ (بلڈ پریشر) ایک موذی مرض ہے، جو تہذیبِ جدید کی پیداوار ہے۔ ترش پھل کھانے والے عمر بھر اس مرض سے محفوظ رہتے ہیں۔ لیموں، املی، انار دانہ، سنگترہ، نارنگی، گلگل، چکوترہ اور ترش دہی وغیرہ۔ اصلی حالت میں چٹنی، اچار کی صورت میں استعمال کرنا اس مرض سے حفظِ ماتقدم کا بہترین ذریعہ ہے۔ بلڈ پریشر میں آملہ اور آملہ کا مربہ مفید ہے۔

انتڑیوں، گردوں اور پھیپھڑوں کی صفائی کے لیے سب سے عمدہ پھل سنگترہ، مالٹا، لیموں، ٹماٹر، میٹھا اور انگور ہیں۔ لیموں اور سنگترے کو تو وٹامن کی قیمتی بوتلیں کہنا چاہیے۔ قدرت نے لیموں میں سب سے زیادہ جراثیم کش (Antiseptic) اور دافع تعفّن (Germicidal) طاقتیں بھر دی ہیں۔

لیموں ایک عام چیز ہے، لیکن اس کے فائدوں کا دائرہ بہت وسیع ہے۔ پانی میں لیموں کے چند قطرے ملا کر پی لینے سے معدہ صاف رہتا ہے اور موسمی بخاروں میں تو لیموں بے حد مفید ہے۔ لیموں کے استعمال سے چہرے کا رنگ نکھر جاتا ہے اور صحت اچھی رہتی ہے۔

انگور کے استعمال سے خونِ صالح پیدا ہوتا اور قوتِ ہاضمہ میں اضافہ ہوتا ہے۔ دل و جگر کو فرحت اور تقویت حاصل ہوتی ہے۔ انگور کو اچھی طرح چبا کر کھانے سے بدہضمی کی شکایت دور ہو جاتی ہے۔ نصف سیر انگور کے رس میں نصف سیر شہد ملا کر قوام بنانے سے جو شربت تیار ہوتا ہے وہ بدن کے ہر عضو کو طاقت دیتا ہے۔ اس کے استعمال سے خونِ صالح کثیر مقدار میں پیدا ہوتا اور قوتِ باہ میں غیر معمولی اضافہ ہوتا ہے۔ انگور کا یہ شربت تین چار تولہ روزانہ پانی کے ساتھ

استعمال کرنا چاہیے۔

انار اعضائے رئیسہ کو قوت دینے کے لیے بے مثل چیز ہے۔

انجیر کے دس دانے روزانہ کھانے سے دبلا پتلا انسان بھی فربہ اور تنومند ہو جاتا ہے۔

چلغوزے کا استعمال ذیابیطس اور نامردی سے محفوظ رکھتا ہے۔

بادام دل و دماغ کی کمزوری اور قبض رفع کرتا ہے، بینائی کے لیے تقویت بخش اور جسم کو موٹا کرتا ہے۔

بادی اور ریح کے درد میں سہانجنے کی پھلیوں اور آک کے پتوں کا ساگ مفید ہے۔

ادرک کا رس اور شہد ہم وزن ملا کر ایک ایک چمچہ دن میں تین چار دفعہ چاٹنا بلغمی کھانسی میں مفید ہے۔

اربی، لوبیا، مٹر اور مولی حیض اور پیشاب کھل کر نہ آنے میں مفید ہے۔

پیشاب کی زیادتی میں تل اور شکر ہم وزن کوٹ کر ایک ایک چھٹانک صبح شام کھا لینا مفید ہے۔

خواہشِ نفسانی کو سرد کرنے کے لیے دھنیا کے بیج پانی میں رگڑ کر پینے سے مطلب حل ہو جاتا ہے۔

جو لوگ نرم کھیرا، ککڑی، خربوزہ اور تربوز استعمال کرتے ہیں، پتھری، ریگ، مثانہ اور دردِ گردہ ایسی خوفناک بیماریاں ان کے قریب نہیں آنے پاتیں۔ جسم کے فاسد مادے جو دانتوں پر پتھر سا خول (کریڑا) بن جاتے ہیں اور اس قسم کے دیگر فاسد مادے گُردے اور مثانہ میں پتھری پیدا کرتے ہیں، کھیرے اور ککڑی کھانے سے یہ رفع ہو جاتے ہیں۔ ایسے کھیرے اور ککڑی جن کے بیج بالکل خام اور نرم ہوں، انہیں کھانے کے ساتھ یا بعد میں خوب چبا چبا کر کھانا بے حد مفید ہے کیونکہ ان میں ایسے نباتاتی نمک ہوتے ہیں جو فاسد مادوں کو تحلیل کر کے جسم سے خارج کرتے ہیں اور نئے فاسد مادے کو پیدا ہونے سے روکتے ہیں۔

ورمِ گردہ میں مکوہ کا ساگ بہت مفید ہے۔

جوں جوں لوگ ان پھلوں کا استعمال ترک کرتے جا رہے ہیں، جسم سے زہریلے مادوں کے اخراج کی قوت کم ہوتی جا رہی ہے۔ ساگ کھانے والے جلدی امراض سے محفوظ رہتے ہیں۔

ہڑ، معدے، دل اور دماغ کو تقویت دیتی ہے، بینائی کو تیز کرتی ہے، جگر اور تلی میں مفید ہے۔

بھاڑ کے بھُنے ہوئے چنے چباتے رہنے سے معدے، انتڑیوں اور منہ کی بدبو اور قبض دور ہوتا ہے اور ذیابیطس کا خطرہ نہیں رہتا۔

امرود، اختلاجِ قلب کے لیے بہت مفید ہے۔ روزانہ نہار منہ ایک تازہ امرود کھا لیا جائے تو دل کو فرحت حاصل ہوتی ہے اور اس کے متواتر استعمال سے اختلاجِ قلب کی شکایت رفع ہو جاتی ہے۔ امرود دل، دماغ اور معدے کو طاقت دیتا ہے مگر اس کے بیج ہضم نہیں ہوتے، اس لیے انہیں حتی الامکان نکال دینا چاہیے۔

دہی اور دہی کی چھاچھ سنگرہنی اور معیادی بخار (ٹائیفائیڈ) سے محفوظ رکھتی ہے۔

جو لوگ ماش، مونگ، مٹر، لوبیا اور چنے وغیرہ کثرت سے کھاتے ہیں انکے ہاں اولاد زیادہ ہوتی ہے۔

جن لوگوں کی روزانہ خوراک میں گیہوں کی روٹی، خالص گھی یا مکھن، دودھ، دہی، دہی کی چھاچھ اور دال شامل ہو، ان میں طاقت، جرأت، عزم و حوصلہ اور قوتِ برداشت پیدا ہوتی ہے اور لمبی عمر پاتے ہیں۔

پیشاب کی کمی اور سوزش:

میں کھیرے، ککڑی اور تربوز سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔ جلا ہوا زہریلا مواد بذریعہ پیشاب خارج ہو جاتا ہے، پتھری کا مواد نکل جاتا ہے۔

گھبراہٹ اور بے چینی:

میں نارنگی، انار اور انگور بہت مفید ہے۔

پیچش:

میں بیل سے بہت فائدہ ہوتا ہے، یہ آنتوں کو بھی قوی کرتی ہے اور ان کی اینٹھن کو دور کرتی ہے۔

یرقان:

میں آلو بخارا، املی، دھنیا، نیلوفر، نصف نصف چھٹانک، رات کو دو سیر پانی میں بھگو کر یہ پانی دن میں تین بار اچھی طرح ہلا کر اور چھان کر پینا بہت مفید ہے۔

قبض:

میں خربوزہ، ارنڈ ککڑی یعنی پپیتا، گھیا، پالک، مولی، شلغم، گاجر، ٹینڈا، دلیا، گلقند، دودھ، آم، ہڑ، انجیر، بادام مفید ہیں۔ سبز ترکاریاں بھی دفع قبض کے لیے نہایت سود مند ہیں۔ سبز ترکاریوں میں چوبی ریشہ زیادہ ہوتا ہے جو معدے کی ہاضم رطوبت کے لیے روک بن جاتا ہے۔ جب یہ نا قابل ہضم حصہ آنتوں میں پہنچتا ہے تو اپنے حجم کے دباؤ سے آنتوں کی حرکتِ دودیہ کو تیز کر دیتا ہے جس سے قبض دور ہو جاتا ہے۔ دائمی قبض میں جہاں مسہل سے فائدہ نہیں ہوتا سبز ترکاریوں کا استعمال نہایت مفید ہے۔

دستوں کی شکایت:

میں دہی، چاول مفید غذا ہے، بہی کا مربہ بھی فائدہ مند ہے۔

ہیضہ:

میں املی، آلو بخارا، لیموں اور نارنگی مفید ہے۔ پیاز کا عرق (پانی) تین تین تولے دو دو گھنٹے بعد پینے سے اکثر ہیضے سے نجات مل جاتی ہے۔

خناق:

میں شہتوت بہت مفید ہے۔

بادی بواسیر:

کے لیے زمین قند کی سبزی بے حد مفید ہے۔

بواسیر:

میں ارنڈ خربوزہ، مولی، خربوزہ اور بکری کا دودھ مفید ہے۔

سنگِ گردہ:

میں میمولا چالیس دن تک کھانا مفید ہے، پتھر چٹے کے ساگ، مولی اور خربوزے سے بھی نفع ہوتا ہے۔

استسقاء:

میں اونٹنی کا دودھ، کریلا اور چولائی فائدہ مند ہے۔

قلتِ خون:

میں آم، انگور، ٹماٹر، سنگترہ، جامن اور چقندر کے عرق سے نفع ہوتا ہے۔ کلیجی کا پانی بھی بہت مفید ہے۔

دق:

میں عورت، بکری اور گدھی کا دودھ بہت مفید ہے۔

سنگرہنی:

میں دہی، چھاچھ اور میٹھا خربوزہ سود مند ہے۔ ہڑ کو اُبال کر کھانا دستوں اور سنگرہنی میں مفید ہے۔

ذیابیطس:

میں جامن، کچا انار نافع ہے۔ جب جامن کا موسم نہ ہو تو تولہ بھر جامن کی گٹھلی کا سفوف

استعمال کرنا چاہیے۔

جریان:

میں کھرنی اور گولبر سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔

خشک کھانسی:

میں کیلے اور کھجور کو مکھن میں پیس کر کھانا مفید ہے، بادام بھی نافع ہے۔

اختلاج:

میں سنگترہ، سیب، گاجر بہت مفید ہے۔

پیٹ کے کیڑے:

شفتالو اور شریفے کے کھانے سے مرجاتے ہیں۔

لاغری:

میں انڈا اور گوشت کھانا مفید ہے، خصوصاً انڈا زیادہ فائدہ مند ہے۔

ضعفِ باہ:

میں انڈے، گاجر اور چنے کا حلوا بہت مفید ہے۔

اسکروی:

میں تازہ سبز ترکاریاں مفید ہیں، ان میں مانع اسکربوط حیاتین یعنی ''وٹامن سی'' ہوتا ہے۔

♥

دماغی کمزوری
دُور کرنے والی غذائیں

فاضل ڈاکٹروں کا قول ہے کہ تندرستی کی حالت میں جب خون کا دَورہ باقاعدہ ہوتا ہے تو جسم اس کے ذریعہ سے غذائیں دماغ کے سامنے پیش کرتا ہے، جن میں سے دماغ اپنے مطلب کی غذائیں چُن لیتا ہے، مگر جب خون کا دَورہ باقاعدہ نہ ہوتو دماغ کو بھی غذا پوری نہیں ملتی، جس سے اس کی طاقت گھٹنے لگتی ہے۔ اس حالت میں ضروری ہے کہ دماغ کو مناسب غذا پہنچائی جائے۔ انسان کی زندگی میں ایک وقت ایسا بھی آتا ہے جب دماغ کے لیے مناسب غذا کا خیال انتہائی ضروری ہو جاتا ہے اور یہ وقت وہ ہے جب عقل داڑھ نکلتی ہے، یعنی انسان بچپن سے نکل کر جوانی میں قدم رکھتا ہے۔ یہ زمانہ بہت نازک ہے، اس لیے لازم ہے کہ غذا میں کمی واقع نہ ہو کیونکہ ان دنوں بلکہ اس کے بعد بھی کچھ عرصہ تک خون کی کمی کی شکایت پیدا ہونے کا خطرہ ہوتا ہے، جس سے عصبی (نروس سسٹم) کمزوری اور بے چینی پیدا ہو جاتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ اکثر نوجوان جو بچپن میں تندرست ہوتے ہیں، اس عمر میں صحت کی نعمت سے محروم ہو جاتے ہیں۔ خوراک کی غفلت سے پہلے خون میں کمی واقع ہوتی ہے پھر جسم میں کمزوری آنے لگتی ہے جس کا اثر دماغ پر بھی ہوتا ہے۔

اب دیکھنا یہ ہے کہ جب دماغی کمزوری پیدا ہوتو اس کا علاج کیا ہے۔؟ یاد رکھیئے کہ اس حالت میں دوا سے زیادہ غذا مفید ثابت ہوگی۔ ہاں البتہ بعض حالتوں میں دوا اور غذا دونوں۔ صرف دوا سے کام نہیں بنے گا۔

اب سوال پیدا ہوتا ہے کہ کون سی غذا دماغ کے لیے مفید ہے۔ سائنس دانوں کا تجربہ یہ ہے

کہ "فاسفورس دماغی تقویت اور ترقی کے لیے ضروری چیز ہے۔" اس لیے بہت بہتر ہے کہ اس حالت میں ایسی خوراک استعمال کی جائے جس میں فاسفورس کے اجزاء نسبتاً زیادہ مقدار میں پائے جاتے ہیں۔ مثلاً مچھلی یہ دماغ کے لیے مفید ہے کیونکہ اس میں فاسفورک ایسڈ بہت مقدار میں پایا جاتا ہے، اسی طرح انڈے، چوزے، دودھ مکھن اور خصوصیت سے بادام بہت مفید ہیں۔ چنے، مٹر، سویا بین، مغزیات، کشمش، پستہ، اخروٹ اور پنیر بھی دماغ کے لیے عمدہ غذا ہے، اس میں دماغی مادہ پیدا کرنے کے اجزا موجود ہیں اور فاسفورس کی مقدار باقی غذاؤں کی نسبت اس میں زیادہ پائی جاتی ہے۔ فاسفورس کے علاوہ اس میں وہ سب اجزاء پائے جاتے ہیں جو اعصاب اور عضلات کو تیار کرنے میں مددگار ثابت ہوتے ہیں۔ دماغ کے لیے بادام، بادام روغن، دودھ، مکھن اور پنیر بہت مفید ہے بلکہ یہ دماغ کے لیے ایک غیر معمولی نعمت ہیں۔ دماغی کام کرنے والوں کے لیے گوشت نقصان دہ ہے۔ بھینس کا دودھ بھی مفید نہیں۔ ہلکی، زود ہضم اور طاقت بخش غذائیں دماغ کو روشن رکھتی ہیں۔ گیہوں ہماری عام غذا اور نہایت مفید چیز ہے مگر اس کے ساتھ مکئی اور چنے کا بھی استعمال رکھنا چاہیے، لیکن ان سب چیزوں سے زیادہ مفید وہ شے ہے جس کی طرف ہم کبھی توجہ نہیں کرتے اور جسے جانوروں کا کھاجا بنا چھوڑا ہے۔ وہ شے جَو ہے، جَو کا آٹا سب چیزوں کا سرتاج ہے۔ بے حد غذائیت بخش، فاسفورس، چربی، اور دیگر مقوی اجزاء کا مرکب ہے۔ اسے دودھ میں ملا کر پینا پیٹنٹ دواؤں کو مات کرتا ہے۔ سیب دماغ کے لیے سب سے زیادہ مفید پھل ہے۔ یہ دماغ کو قوت دیتا ہے اور دردِ سر میں نافع ہے۔ موسمِ گرما کے پھلوں میں آم تقویت بخش پھل ہے، یہ جسم میں خون بڑھاتا اور کمزوری رفع کرتا ہے، مگر اس کا استعمال اعتدال کے ساتھ کرنا چاہیے۔ انگور بھی بہت مفید ہے، اس سے خونِ صالح پیدا ہوتا ہے اور دماغ کو تقویت حاصل ہوتی ہے۔

دماغی کمزوری کا قدرتی علاج:

دماغ کو صحیح طور پر اعضائے جسمانی کا سرتاج کہا جاتا ہے۔ دنیا کا سارا کاروبار، سائنس کی ترقیات و ایجادات سب دماغ ہی کی مرہونِ منت ہیں۔ جسمانی مشین کا یہ اہم پرزہ جس قدر قیمتی ہے اتنا ہی نازک بھی ہے۔ دماغی محنت کا کام کرنے سے یہ تھک جاتا ہے اور جب اس سے مسلسل

کام لیا جائے تو اس سے بُرا اثر پڑتا ہے، اور اس کے ساتھ ہی ہماری صحت بھی متاثر ہوئے بغیر نہیں رہتی۔ زیادہ محنت کا دماغی کام کرنے سے دورانِ خون تیز ہو جاتا ہے اور اس طرح دیگر اعضائے رئیسہ کو خون مناسب مقدار میں نہیں پہنچتا۔ دماغی محنت سے پیدا شدہ کمزوری اور دیگر عوارض سے بچنے کے لیے مشہور ڈاکٹر کیلاگ نے مندرجہ ذیل قدرتی علاج تجویز کیا ہے۔

(1) کوئی دماغی کام، خصوصاً لکھنے پڑھنے کا لیٹ کر نہ کرنا چاہیے، کیونکہ اس سے دماغ پر زیادہ بار پڑنے سے دماغ کمزور ہو جاتا ہے (2) دماغی کام ہمیشہ کھلی روشنی اور ہوادار جگہ پر بیٹھ کر کرنا چاہیے (3) ہمیشہ سانس لمبا لینا چاہیے، خصوصاً دماغی کام کرنے کے بعد چند منٹ متواتر لمبے سانس لینے چاہئیں تاکہ آکسیجن زیادہ مقدار میں اندر جائے اور خون صاف ہو جائے (4) سبزہ پر نگاہ ڈالنے سے دماغ کو طراوت حاصل ہوتی ہے، اس لیے دماغی کام کرنے والوں کے لیے باغ کی سیر اور پھلواڑی وغیرہ کا شوق نہایت مفید ہے (5) کچھ دیر تک دماغی کام کرنے کے بعد آسمان کی طرف دیکھنے سے سر کی طرف دوران خون کم ہوتا ہے اور آسمان کی نیلی اور پاکیزہ روشنی دماغ کو تقویت پہنچاتی ہے (6) جب دماغی کام سے تکان کا احساس ہو تو کام چھوڑ کر پانی یا دودھ پاؤ سوا پاؤ ایک ایک گھونٹ کر کے پینے سے سر کی جانب خون کا دوران کم ہو جاتا ہے اور دماغ کو فرحت حاصل ہوتی ہے (7) دماغی کام کرنے کے بعد کھلی ہوا میں گہرا سانس لینے سے تکان دور ہو جاتی ہے، اسی طرح چاند اور ستاروں کی چمک اور روشنی بھی دماغ کو فرحت بخشنے میں خاص اثر رکھتی ہے۔ (8) دماغی محنت سے تھکنے کے بعد کھلی ہوا میں سر کو دونوں ہاتھوں سے آہستہ آہستہ ملنا تکان میں تخفیف کرتا ہے۔

❤

صحت کے لیے
ہَوا، دھوپ اور ورزش کی ضرورت

جو چیزیں ہمارے جسم کی پرورش، نشوونما اور صحت کے لیے ضروری ہیں، وہ چار قسم کی ہیں۔

ہوا، سورج کی روشنی، پانی اور غذا۔ ان کے ساتھ ورزش اور نیند بھی ضروری ہے، کوئی بھی جاندار چیز ان چیزوں کے بغیر زندہ نہیں رہ سکتی۔

علمِ کیمیا کے ماہرین تو یہاں تک کہتے ہیں کہ ہر چیز کی تخلیق کا انحصار ہَوا اور سورج کی روشنی پر ہے۔ تمام سبزیاں، غلّے اور پھل ہَوا اور دھوپ ہی سے پیدا ہوتے ہیں نہ کہ زمین سے۔ زمین تو صرف چونا، فولاد، پوٹاشیم، میگنیشیا، سوڈا وغیرہ مہیا کرتی ہے اور یہ چیزیں پودے میں جا کر تیل، شکر اور البیومن میں تبدیل ہو جاتی ہیں۔ لیکن دراصل تیل، شکر اور البیومن ہَوا اور سورج کی روشنی ہی سے بنتے ہیں۔ فرانسیسی سائنس دان مسٹر برفلوٹ، مسٹر ایڈیسن اور مسٹر نکولا ٹیسلا سب اس امر پر متفق ہیں کہ خوراک براہِ راست ہَوا سے بنائی جا سکتی ہے، گویا ہَوا نہ صرف ہماری زندگی کو براہِ راست برقرار رکھتی ہے بلکہ بالواسطہ بھی ہماری زندگی کی اہم ضروریات کو پورا کرتی ہے۔

ہَوا سانس کے ذریعے ہمارے جسم میں جا کر پھیپھڑوں میں جمع شدہ خون کو صاف کرتی ہے۔ انسانی جسم کی مشینری ہر وقت چلتی رہتی ہے۔ اس عمل سے کئی قسم کے میل اور خون میں زہریلے مادے پیدا ہو جاتے ہیں، جن میں سے ایک ''کاربن ڈائی آکسائیڈ گیس'' بھی ہے۔ یہ بہت زہریلی ہوتی ہے۔ باہر کی تازہ ہَوا پھیپھڑوں میں جا کر اپنا مفید حصہ آکسیجن وہاں چھوڑ آتی ہے، جس سے خون صاف ہو جاتا ہے اور زہریلی گیس سانس کے ذریعے سے باہر نکل جاتی ہے۔

ہَوا جتنی صاف اور تازہ ہوگی، اتنی ہی اس میں آکسیجن زیادہ ہوگی۔ اس کے علاوہ ہَوا

ہمارے جسم کے ریشے بناتی ہے۔ علم الاجسام کے ماہرین کا فیصلہ ہے کہ حیوانی اجسام کے تمام ریشے اس ہَوا سے بنتے ہیں جو سانس کے ذریعے سے اندر جاتی ہے۔

وہ انسانی مشین کے اندر منجمد اور ٹھوس ہو کر گوشت اور ہڈیوں کی صورت میں رونما ہوتی ہے۔

دھوئیں والی ہَوا اور تنگ و تاریک کوٹھریوں کی ہَوا بے حد خراب ہوتی ہے۔ رات کو درختوں کے نیچے بھی کاربن ڈائی آکسائیڈ ملی ہوئی خراب ہَوا ہوتی ہے، اس لیے ایسی جگہوں سے بچنا چاہیے اور کھلے مکانوں میں جہاں تازہ ہَوا کی آمد و رفت کافی ہو، رہنا چاہیے۔ میدانوں، باغوں اور ساحلِ دریا کی ہَوا، شہر کی ہَوا سے بہت اچھی اور مفید ہوتی ہے، اس لیے علی الصبح ان مقامات کی سیر صحت و تندرستی کے لیے اشد ضروری ہے۔ صبح کے وقت ہَوا خوری سے جسمانی طاقت بڑھتی ہے اور قوتِ ہاضمہ تیز ہوتی ہے۔

تازہ ہَوا کو کافی مقدار میں پھیپھڑوں میں پہنچانے کا آسان ذریعہ ورزش ہے۔ جو لوگ ورزش نہیں کرتے وہ لوگ جان بوجھ کر بیماریوں اور موت کو دعوت دیتے ہیں، جو لوگ بہتر صحت کے متمنی ہیں مگر ورزش نہیں کرتے وہ ایک ناممکن چیز کی تلاش کرتے ہیں۔ ورزش ہمارے جسم کے اردگرد ایک مضبوط قلعہ بنا دیتی ہے جس سے ہمارا جسم امراض سے محفوظ رہتا ہے۔

ورزش سے جہاں جسم کے اعضاء طاقت ور ہوتے ہیں وہاں سانس لمبے اور تیز ہونے کی وجہ سے ہَوا بھی زیادہ مقدار میں پھیپھڑوں تک پہنچتی ہے۔ لمبے اور گہرے سانس لینے سے طبیعت ہلکی اور شگفتہ ہو جاتی ہے۔ دل و دماغ کو فرحت و تازگی حاصل ہوتی ہے اور جسم ہر قسم کے میل اور زہروں سے صاف ہو کر چست و چاق ہو جاتا ہے۔ گہرے سانس لینے سے پھیپھڑوں کے تمام حصوں کو کام کرنے کا موقع ملتا ہے، خون کو زیادہ مقدار میں تازہ ہَوا ملتی ہے اور خون زیادہ سرخ اور صاف ہو جاتا ہے، سل و دق کا امکان کم ہو جاتا ہے۔

سانس کی مندرجہ ذیل ورزش صحت کے لیے نہایت مفید ہے۔

کھلی جگہ پر آلتی پالتی مار کر بیٹھ جائیں اور سینہ کو خوب تان لیں، پھر آہستہ آہستہ سانس اندر کھینچیں، حتیٰ کہ چھاتی خوب پھول جائے اور سانس لینا دشوار ہو جائے۔ پھر جتنی دیر تک روک سکیں سانس کو اندر روکے رہیں۔ اس کے بعد آہستہ آہستہ سانس لینا شروع کریں، حتیٰ کہ ساری ہَوا نکل جائے۔ اسی طرح چالیس، پچاس سانس لیں، صبح و شام دونوں وقت خالی پیٹ یہ ورزش

کرنے سے صحت میں نمایاں ترقی ہوتی ہے۔

ہَوا کے ساتھ ہی دھوپ اور روشنی ہماری صحت کے لیے بہت ضروری ہے۔ اگر پودوں کو چند روز تک ہَوا اور دھوپ سے بچا کر کسی اندھیری کوٹھری میں رکھیں تو وہ مرجھا جاتے ہیں، اسی طرح دھوپ، روشنی اور ہَوا سے محروم انسان بھی کمزور اور زرد رو ہو جاتے ہیں۔

دھوپ جسم کو بڑھاتی، جسمانی گرمی کو برقرار رکھتی، خون کی گردش قائم رکھتی اور زندگی کو خوشگوار بناتی ہے۔

دھوپ کے فوائد سے بہرہ اندوز ہونے کے لیے روزانہ صبح کو سورج نکلنے کے وقت کسی کھلے میدان میں یا نہر اور دریا کے کنارے اور اگر یہ نہ ہو سکے تو مکان کی چھت پر جا کر سورج کے سامنے کھڑے ہو جائیں اور سارے جسم پر کم از کم نصف گھنٹہ آفتاب کی شعائیں ڈالیں۔ منہ اور سینہ اور پشت اور پہلو غرض جسم کے ہر حصے کو باری باری کرنوں کے سامنے کریں۔

گرمی کے موسم میں جسم پر ہلکا سا کپڑا بھی ہو تو کوئی ہرج نہیں۔ اس کو غسلِ آفتابی ''دھوپ کا غسل'' کہتے ہیں۔ جس طرح پانی سے غسل کرنے سے جسم کے مسامات کھلتے ہیں اور بیرونی آلائشیں صاف ہوتی ہیں، اسی طرح غسلِ آفتابی سے جسم کی اندرونی غلاظتیں ڈھل جاتی ہیں۔ غسلِ آفتابی کے وقت گہرے سانس لینا یا ہلکی ورزش کرنا نہایت فائدہ بخش ہے اور درازیٔ عمر کا ضامن ہے!''

پانی صحت کے لیے کیوں ضروری ہے؟:

زندگی اور صحت کو برقرار رکھنے کے لیے ہَوا کے بعد سب سے ضروری چیز پانی ہے۔ تندرستی کو قائم رکھنے کے لیے ہمیں پاک و صاف ہوا کی طرح خالص اور پاکیزہ پانی کی بھی ضرورت ہے۔ جس طرح غلیظ ہَوا میں سانس لینے سے ہم بیمار پڑ جاتے ہیں اسی طرح گندہ اور کثیف پانی پینے سے بھی ہماری تندرستی بگڑ جاتی ہے۔ معدے اور آنتوں کی مختلف بیماریاں پیدا ہو جاتی ہیں۔ بدہضمی ہو جاتی ہے۔ دست آنے لگتے ہیں، پیچش ہو جاتی ہے۔ بعض اوقات پانی میں خطرناک اور مہلک وبائی امراض کے جراثیم کی آمیزش ہوتی ہے۔ کثیف پانی پینے سے انسان ٹائیفائیڈ اور ہیضہ جیسے موذی امراض میں گرفتار ہو جاتا ہے۔

خالص اور پاکیزہ پانی بقائے حیات کے لیے ایک نہایت ضروری چیز ہے۔ اگرچہ پانی میں

بذاتِ خود کوئی غذائیت نہیں مگر یہ ہماری غذا اور خون کا ضروری جزو ہے۔ یہ ہمارے جسم کی بناوٹ میں ستر فیصدی کے قریب پایا جاتا ہے۔

پانی کا استعمال دوسری غذاؤں کے ساتھ اس لیے ضروری ہے کہ یہ غذا کو رقیق بنا کر ہضم کرنے کے قابل بناتا ہے اور انہیں سیال شکل میں رکھتا ہے۔ یہ دوسرے غذائی اجزاء کو باریک باریک رگوں میں پہنچا دیتا ہے۔ یہ فضلات کو رقیق بنا کر بول و براز اور پسینے کے راستے خارج ہونے میں سہولت بخشتا ہے۔ اپنی برودت (ٹھنڈک) سے بدنی حدت کو تسکین بخشتا ہے۔ اسی کی وجہ سے خون کا دوران قائم ہے اور ہمارے حسیات و خیالات بجلی کی طرح حرکت کرتے رہتے ہیں۔

پانی کی تاثیر سرد تر ہے۔ یہ پیاس کو بجھاتا، بے ہوشی، تھکاوٹ ہچکی، قے اور قبض کو دور کرتا ہے۔ یرقان اور پیشاب کی جلن میں مفید ہے۔ جسم کے زہروں کو پیشاب اور پسینے کے راستے خارج کرتا ہے۔ خوراک کے ہضم کرنے میں مدد دیتا ہے اور خون کو گاڑھا یا خراب ہونے سے محفوظ رکھتا ہے۔

پانی ہمیشہ صاف ستھرا اور میل کچیل سے پاک پینا چاہیے۔ کھانا کھانے کے دوران میں بہت کم مقدار میں پینا چاہیے۔ کھانے کے ایک دو گھنٹہ بعد کافی مقدار میں پی سکتے ہیں۔ صبح نہار منہ پانی پینا بے حد مفید ہے۔ طبیب اور ڈاکٹر دونوں اس امر پر متفق ہیں کہ صبح خالی پیٹ پانی پینا کئی بیماریوں سے محفوظ رکھتا ہے۔ کھانے کے درمیان معمولی مقدار میں اور کھانے کے ایک دو گھنٹہ بعد کافی مقدار میں پانی پینا ہضم کے فعل کو قوی کرتا ہے اور اس طرح غذا کے طاقت بخش اجزاء بخوبی جزوِ بدن ہو کر صحت کو برقرار رکھتے ہیں۔

کھانا کھانے سے پہلے اور فوراً بعد پانی پینے سے قوتِ ہاضمہ کمزور اور طاقت کم ہو جاتی ہے۔ جسم پھولنے لگتا ہے، البتہ کھانے کے دوران میں ایک ایک دو دو گھونٹ پانی پینے سے کھانا جلد ہضم ہوتا ہے، لیکن اس میں بھی اعتدال لازمی ہے۔ گرمی کی وجہ سے بھوک نہ لگتی ہو تو کھانا کھانے سے ایک گھنٹہ پہلے ٹھنڈا پانی پینے سے بھوک لگتی ہے۔

جن کو اکثر و بیشتر قبض کی شکایت رہتی ہو انہیں کھانے کے دوران میں دو دو تین تین گھونٹ پانی پیتے رہنا چاہیے اور کھانے کے ایک گھنٹہ بعد خوب پانی پینا چاہیے، اس کے علاوہ صبح خالی پیٹ ایک گلاس پانی پینا بھی قبض کو رفع کرتا ہے۔

پانی کا سب سے اہم کام یہ ہے کہ وہ خون کو گاڑھا یا خشک ہونے سے بچاتا ہے، چونکہ دل کی دھڑکن کے ساتھ خون ایک خاص مقدار میں جسم کی رگ رگ اور نس نس میں گردش کرتا ہے، اس لیے ورزش اور گرمی سے گاڑھا ہوتا رہتا ہے اور اس میں جسم کے میل شامل ہوتے رہتے ہیں، اس لیے اسے گاڑھا ہونے سے بچانے اور میل صاف کرنے کے لیے اس میں پانی کی مقدار کافی شامل ہونی چاہیے۔ اس کے علاوہ جسم کے اندر سے تمام غلاظتوں کو صاف کرتا ہے۔ ہم جو پانی پیتے ہیں وہ جسم سے سارا میل کچیل اور زہریلے مادے جذب کر کے پیشاب اور پسینے کے راستے خارج کر دیتا ہے۔ ظاہر ہے کہ اگر پانی نہ ہو یا اس کا استعمال بہت کم کیا جائے تو غلاظتیں جسم کے اندر ہی رہیں اور اس طرح انسان بیمار ہو جائے۔

زخمیوں کو ہمیشہ پیاس زیادہ محسوس ہوتی ہے اس کی وجہ یہی ہے کہ جسم کا بہت سا خون نکل جانے کے باعث جسم کو ضرورت ہوتی ہے کہ باہر سے کوئی سیال چیز اندر پہنچے تاکہ خون آسانی سے دورہ کر سکے۔

بخار کی حالت میں بھی پیاس زیادہ محسوس ہوتی ہے کیونکہ بخار کی گرمی بدن میں سے پانی کے بہت بڑے حصہ کو بخارات کی صورت میں اڑا دیتی ہے۔ اسہال اور ہیضہ وغیرہ بھی ایسی بیماریاں ہیں جن میں خون کا سیال حصہ کافی مقدار میں خارج ہوتا ہے اور دورانِ خون قائم رکھنے کے لیے پانی کی ضرورت ہوتی ہے۔ ایسی حالتوں میں اگر پانی میسر نہ آئے تو اکثر مریض اپنی بیماری کی وجہ سے نہیں بلکہ پانی کی کمی کے باعث جان دے دیتے ہیں۔ علاوہ بریں جسم سے بیماری کے زہر یا جراثیم کو باہر نکالنے کے لیے بھی پانی کی ضرورت ہوتی ہے، ہیضے میں بڑی الائچی کے چھلکوں میں اُبالا ہوا پانی مفید ہے۔

ہاضمہ درست رکھنے یا خون کی ضرورت پوری کرنے کے لیے جب جسم کو پانی کی طلب ہوتی ہے تو اس کا اظہار پیاس کی صورت میں ہوتا ہے، اس لیے اس کو بہت دیر تک روکنا نقصان دہ ہے۔

کم پانی پینے سے قبض کی شکایت اکثر ہو جایا کرتی ہے۔ اگرچہ اس مرض کے اور بھی بہت سے اسباب ہیں لیکن پانی کی کمی بھی اس کا خاص سبب ہے۔

یہ بات خوب یاد رکھیے کہ پانی کا درجہ حرارت ہمارے جسم کے درجہ حرارت کے مطابق ہونا چاہیے۔ برف سے بہت سرد کیا ہوا یا چائے وغیرہ کی صورت میں یا سادہ پانی بہت گرم حالت میں

صحت کے لیے مضر ہے۔ گرم پانی جلد اور اعصاب کو نقصان پہنچاتا ہے تو برفاب ہاضمے کی خرابی اور معدہ و جسم کی کمزوری کا باعث ہوتا ہے۔

صحت کو برقرار رکھنے کے لیے پانی پینے کا بھی ایک طریقہ ہے، جسے بہت کم لوگ جانتے ہیں، اور اگر جانتے بھی ہیں تو نظرانداز کر جاتے ہیں اور گلاس کو غٹاغٹ چڑھا جاتے ہیں، حالانکہ پیاس بجھانے کے لیے آہستہ آہستہ چھوٹے چھوٹے گھونٹوں میں چار پانچ منٹ میں گلاس ختم کرنا چاہیے۔ بار بار پیاس محسوس ہوتی ہو تو برف کارآمد نہیں ہو سکتی، اس کا آسان طریقہ یہ ہے کہ پانی کا ایک گھونٹ چند منٹ منہ میں رکھیں اور پھر کلی کر دیں، یا آہستہ آہستہ اسے گلے میں اتاریں۔

خشکی کے غلبہ کے باعث زیادہ پیاس محسوس ہو تو نیم گرم پانی سادہ یا ایک چمچہ کھانڈ ملا کر پینے سے تسکین حاصل ہوتی ہے۔

بیمار آدمی کو پانی پلانے میں اکثر ہچکچاہٹ محسوس کی جاتی ہے، حالانکہ بیمار خواہ کسی حالت میں ہو، اگر وہ پانی مانگے تو ضرور پلانا چاہیے۔ پانی کی ایک یہ بھی خاصیت ہے کہ وہ گرم چیزوں کو ٹھنڈا کرتا ہے اور چونکہ بخار کی حالت میں تمام اعضاء گرم ہوتے ہیں، اس لیے انہیں کسی حد تک خنکی پہنچانے کے لیے بار بار پانی پیتے رہنا بہت مفید ہے۔ البتہ جن امراض میں پانی مضر ہو ان میں احتیاط سے کام لیں۔ بخار میں جب مریض کو بہت پیاس لگ رہی ہو تو دو سیر پانی میں 1 تولہ دھنیا 1 تولہ منقّٰی اور 3 ماشہ بڑی الائچی جوش دے کر سوا سیر رہنے پر اتار لیں اور حسبِ ضرورت پلائیں۔

پینے کا پانی صاف ستھرا اور ہر قسم کی ملاوٹ اور جراثیم سے پاک ہونا چاہیے، بدبودار سڑا ہوا، بدذائقہ اور باسی پانی قطعاً نہ پینا چاہیے۔ بے موسم بارش کا پانی، درختوں سے ڈھکے ہوئے کنوؤں کا پانی جس میں پتے گر کر سڑتے رہتے ہوں اور جوہڑوں کا پانی مضرِ صحت ہے۔

وبائی امراض کے دنوں میں پانی کو جوش دے کر چھان کر صاف برتنوں میں بھر لینا چاہیے اور پھر ٹھنڈا ہونے پر پینا چاہیے۔ جوش دینے سے پانی کے تمام جراثیم مر جاتے ہیں۔

جماع کے فوراً بعد، گرم کھانے کے بعد، ترش اشیاء کھانے کے بعد، کھیرا، خربوزہ ککڑی وغیرہ کے ساتھ یا بعد میں، سو کر اٹھنے کے فوراً بعد، ورزش اور محنت کے فوراً بعد، دودھ اور چائے کے بعد، نسوار لینے کے بعد، جلاب ہو چکنے کے بعد پانی پینا نقصان دہ ہے۔

♥

برف کے فائدے اور نقصان

موسم گرما میں پیاس بجھانے کے لیے عام طور پر برف استعمال کی جاتی ہے۔اس کی تاثیر سرد خشک ہے۔پیاس بجھانے کی بجائے بڑھاتی اور معدے کو کمزور کرتی ہے۔البتہ گرمی کی زیادتی کے باعث بھوک نہ لگتی ہو تو کھانے سے ایک گھنٹہ پہلے برف کا پانی پینے سے بھوک کھل کر لگتی ہے۔

ہیضے میں یا ویسے ہی بار بار پیاس لگتی ہو، یا قے آتی ہو تو برف کا ٹکڑا چوسنا مفید ہے۔

لیکن اس کے نقصانات کی فہرست فائدوں کے مقابلے میں بہت طویل ہے۔یہ نہ صرف معدے کو کمزور کرتی ہے بلکہ دانتوں اور گلے کو خراب اور حرارت کم کرتی ہے۔دانتوں کو کمزور کرتی ہے، اور ان کے جڑوں کو کمزور کر کے پائیوریا کی بنیاد رکھتی ہے۔نزلہ وزکام کی تحریک کرتی ہے، کھانسی، بلغم، ریح اور درد وغیرہ کے امراض میں سخت مضر ہے۔

ملائی کی برف:

(ملائی کی قلفی) اگرچہ دودھ سے بنتی ہے لیکن بیچنے والے اکثر باسی دودھ یا کچی لسی سے تیار کرتے ہیں۔اس کے علاوہ تیاری کے دوران میں چونکہ صفائی کا خیال نہیں رکھا جاتا اس لیے اس میں مختلف بیماریوں کے جراثیم پیدا ہو جاتے ہیں، چنانچہ قلفی کھانے والے بچے اکثر ٹائیفائیڈ (تپ محرقہ) میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔یہ بھی برف کی مانند قوت ہاضمہ کو کمزور کرتی ہے۔دانتوں اور گلے کو خراب کرتی ہے۔اسے ہضم کرنے کے لیے معدے کی بہت سی قوت اور حرارت اسے گرم کرنے میں صرف ہو جاتی ہے اور اس طرح یہ ہضم میں فتور پیدا کرتی ہے۔

♥

غسل
صحت کے لیے کیوں ضروری ہے؟

غسل، صحت کے لیے اشد ضروری ہے، روزانہ صبح کے وقت نہانا جسم میں چستی، ولولہ، محنت کرنے کی ہمت اور فرحت و سرور پیدا کرتا ہے۔نہانے سے دورانِ خون تیز ہوتا ہے، دماغ میں تازگی پیدا ہوتی ہے۔غسل کے بعد بھوک خوب لگتی ہے، جسم کی میل، پسینہ، سستی، پیاس، تھکان اور گرمی وغیرہ دُور ہوتی ہے۔دماغ تر و تازہ ہوتا ہے، ہر روز بلاناغہ غسل کرنے اور جسم کو صاف رکھنے سے انسان پچاس فیصدی بیماریوں سے محفوظ ہو جاتا ہے۔نہاتے وقت آنکھوں پر ٹھنڈے پانی کے چھینٹے مارنے سے بینائی تیز ہوتی ہے۔

جس طرح خوراک کی کمی بیشی صحت پر اثر انداز ہوتی ہے، اسی طرح غسل بھی ٹھنڈے پانی سے نہانا بلاشبہ بے حد مفید ہے۔اس سے دورانِ خون تیز ہوتا ہے، جسم میں ایک خوشگوار گرمی کا احساس ہوتا ہے، البتہ اگر نہانے کے بعد سردی لگے، دانت بجنے لگیں اور جسم میں کپکپی ہو تو سمجھئے کہ آپ کے لیے سرد پانی سے غسل کرنا مفید نہیں۔معمولی صحت کے آدمی کے لیے چار پانچ منٹ سے زیادہ دیر ٹھنڈے پانی میں رہنا مناسب نہیں البتہ مضبوط ورزشی آدمی اس سے زیادہ دیر تک خنکی برداشت کر سکتے ہیں۔

نہانے سے پہلے ہاتھوں سے جسم کو خوب مالش کرنی چاہیے، اس سے جلد میں خون کا دورہ ہو کر صحت و طاقت کا باعث ہوتا ہے۔نیز جسم میں اعتدال کے ساتھ گرمی سی محسوس ہونے لگتی ہے۔

گرم مزاج والوں کو سرد پانی سے نہانا بے حد مفید ہے، عام حالات میں ہر شخص کو سرد پانی ہی سے نہانا چاہیے۔البتہ بادی اور بلغمی طبیعت والے ایسے پانی سے نہائیں جس کا درجہ حرارت ان کے جسم

کے مطابق ہو یعنی جو انگلی ڈالنے سے نہ گرم محسوس ہو نہ سرد۔ گرم پانی سر اور آنکھوں پر نہیں ڈالنا چاہیے۔

صابن کا زیادہ استعمال نقصان دہ ہے، یہ جسم کے مساموں کو تنگ اور خشک کرتا ہے، روزانہ محض سادہ پانی سے نہانا چاہیے اور نہانے کے بعد خشک اور کُھردرے کپڑے سے جسم کو رگڑ رگڑ کر خشک کرنا چاہیے۔ اکثر و بیشتر گرم پانی سے نہانے سے جلد زردی مائل اور بوسیدہ سی نظر آنے لگتی ہے۔ بیماری کی حالت میں یا صفائی ہی کے خیال سے کبھی کبھار گرم پانی سے نہایا جا سکتا ہے۔

بخار، دست، جلاب، درد، اپھارہ، زکام، بلغمی کھانسی، دمہ، لقوہ، فالج، گنٹھیا اور نمونیہ وغیرہ میں اور حیض کے دوران میں تین روز نہانا منع ہے۔ کھانا کھانے کے تین گھنٹے بعد تک اور ورزش کے فوراً بعد نہانا بھی اچھا نہیں۔ بوڑھے اور کمزور آدمیوں کو بھی سرد پانی سے زیادہ دیر تک نہ نہانا چاہیے، اس سے نزلہ زکام اور بخار کا اندیشہ رہتا ہے۔

پان کے فائدے اور نقصان

پان کا استعمال ہمارے ملک میں عام ہے۔ مغلیہ دورِ حکومت میں پان کی سرخی کو محض حُسن کی آرائش سمجھا جاتا تھا، لیکن آج کل یہ کھانے کی اہم چیزوں میں شامل ہو گیا ہے۔ ہندوستان کے تقریباً ہر گھر میں مہمانوں کی ضیافت پان اور تمباکو سے کی جاتی ہے اور پان کے بغیر کوئی دعوت مکمل نہیں سمجھی جاتی۔

پان، عام بول چال میں پان کے پتے، چونا، کتھا، چھالیہ، چھوٹی الائچی کے مجموعے کو کہا جاتا ہے۔ طبائع اور پسند کے لحاظ سے اس میں تمباکو، سونف، لونگ، ملٹھی اور کلنجن میں سے بھی کسی چیز کا اضافہ کر لیا جاتا ہے۔

پان کا پتہ طبعاً گرم خشک ہے، گلے کو صاف اور منہ کی بدبُو دور کرتا ہے۔ دماغ، معدے، جگر کو تقویت پہنچاتا اور قبض کو رفع کرتا ہے۔ قوتِ باہ کو بڑھاتا ہے۔ کھانسی، زکام اور تکان کو مٹاتا ہے، کھانے کو ہضم کرنے میں مدد دیتا ہے، البتہ نہار منہ کھانے سے بھوک کو کم کر دیتا ہے۔

کتھا طبیعت کے اعتبار سے سرد خشک ہے۔ بلغم، خون اور گرمی کے فساد کا دافع، جریان و احتلام میں مفید اور سوزشِ پیشاب کو رفع کرتا ہے۔ چونا ہاضم اور بادی و بلغم کا دافع ہے، ہڈیوں اور دانتوں کو مضبوط کرتا ہے۔

چھالیہ، سرد خشک ہے۔ دانتوں اور مسوڑھوں کو مضبوط، رطوبت کو خشک اور ہاضمے کو تیز کرتی ہے۔ بھوک بڑھاتی ہے۔ جریان اور سیلان الرحم میں مفید ہے، البتہ لعاب دہن کو خشک کر کے بالآخر ہاضمے کو نقصان پہنچاتی ہے۔ چھوٹی الائچی خوشبودار، طبیعت کو صاف کرتی، بلغم کو چھانٹتی، قے ابکائی، کھانسی، ہچکی وغیرہ کو روکتی اور معدے کے فاسد مواد کو خشک کرتی ہے۔ سونف ہاضم ہے۔ پیٹ درد، بادی اور بلغم کو دور کرتی ہے۔ لونگ بھی خوشبودار ہاضم اور مقوی دماغ ہے۔ پیاس، قے،

نزلہ، اپھارا، ہچکی وغیرہ میں مفید ہے۔ کلنجن (پان کی جڑ) کھانسی اور زکام میں مفید ہے، نیز اس کے استعمال سے پان کا رنگ اور بھی شوخ ہو جاتا ہے، اسی لیے یہ تلخ زہر بھی پان میں شامل کر لیا گیا ہے ورنہ صحت کے لیے یہ نہایت مضر ہے۔ دل، دماغ، جگر اور پھیپھڑوں کو سخت نقصان پہنچاتا ہے۔ تمباکو کے مضرات کے متعلق مفصل مضمون اسی کتاب میں علیحدہ درج ہے۔

پان اعتدال سے کبھی کبھار کھا لیا جائے تو اچھی چیز ہے۔ پان کی کثرت دانتوں اور معدے کے لیے نقصان دہ ہے۔ دل کے امراض پیدا ہوتے ہیں۔ اختلاجِ قلب کی شکایت لاحق ہوتی ہے، دماغ کمزور ہو جاتا ہے، اعصاب ضعیف ہو جاتے ہیں۔ دانتوں کے ذریعہ سے غذا باریک ہوتی ہے اور غدود سے پیدا ہونے والی رطوبت اسے نرم بناتی اور ہاضم کرنے میں مدد دیتی ہے۔

پان، کتھا اور چھالیہ ان غدود میں نچوڑ کی کیفیت پیدا کرتے ہیں اور اس رطوبت کو خشک کرتے ہیں۔ چونا اور تمباکو منہ میں لعاب کثرت سے پیدا کرتے ہیں اور پان کھانے والا کثرت سے پیک تھوکنے لگتا ہے، جس سے یہ مفید رطوبت ضائع ہو جاتی ہے۔ پان کے مسلسل استعمال سے لعابِ دہن پیدا کرنے والے غدود کمزور ہو جاتے ہیں اور اس طرح انسان ہاضم رطوبت سے محروم ہو جاتا ہے۔ پان کی کثرتِ استعمال سے معدہ اور آنکھیں بھی کمزور ہو جاتی ہیں، چھالیہ اور کتھا پان کا اہم جزو ہیں اور ان کی کثرتِ استعمال سے معدے کی کمزوری اور قبض کی شکایت پیدا ہوتی ہے۔

دودھ کے بعد پان نہیں کھانا چاہیے کیونکہ یہ دودھ کے ہضم ہونے میں خلل پیدا کرتا ہے۔

❤

تمباکو کے فائدے اور نقصان

اسے ہندوستان کی بدقسمتی کے سوا اور کیا کہا جا سکتا ہے کہ نشہ آور زہریلی چیزیں بھی آہستہ آہستہ زندگی کی ضروریات میں شامل ہوتی جا رہی ہیں۔ ان میں تمباکو کو سب سے پہلا درجہ حاصل ہے۔ چائے کی طرح اس کا نشہ بھی غیر محسوس ہوتا ہے جو آہستہ آہستہ جسم پر مہلک اثر کرتا رہتا ہے۔

تمباکو کے زہریلے اجزاء میں سب سے زیادہ خطرناک نکوٹین (تمباکو کا جوہر اثر) ہے۔ نصف سیر تمباکو میں 32 تولے نکوٹین ہوتی ہے اور یہ امر بھی تجربہ شدہ ہے کہ پون (3/4) رتی کے قریب نکوٹین ایک کتے کو ہلاک کرنے کے لیے کافی ہے۔

امریکن تمباکو میں تھوڑی سی مقدار سنکھیا کی بھی ہوتی ہے۔ سگار کے تمباکو میں تقریباً آٹھ فیصدی تک نکوٹین ہوتی ہے اور اگر اسے سگار سے علیحدہ کر کے انجکشن کے ذریعے سے دو انسانوں کے جسم میں داخل کیا جائے تو انہیں ہلاک کر سکتی ہے۔

ڈاکٹر ڈکسن نے تجربات کے بعد یہ نتیجہ اخذ کیا ہے کہ ایک سگار کے دھوئیں میں بارہ سے اٹھارہ سگریٹوں کے دھویں سے زیادہ نکوٹین ہوتی ہے، لیکن سگریٹ اس لیے زیادہ ضرر رساں ہے کہ اس میں کاغذ کا مضرِ صحت دھواں بھی شامل ہوتا ہے، ان دونوں میں سے کم نقصان دہ ہے، کیونکہ تمباکو کے بہت سے زہریلے اجزا حقے کی نلی میں رہ جاتے ہیں اور کچھ پانی میں، اس کے باوجود اس میں کسی قسم کے شک وشبہ کی گنجائش نہیں کہ تمباکو کو کسی طریق سے بھی استعمال کیا جائے، یہ صحت کو نقصان پہنچاتا ہے۔ اس سے خون کا قوام پتلا ہو جاتا ہے۔ خون کی سرخی زائل ہو کر رنگت زردی مائل حتیٰ کہ جلد کی سطح بھی زردی مائل سفید یا دھوئیں کے رنگ کے مانند ہو جاتی ہے۔ دماغ کمزور اور سر بوجھل ہو جاتا ہے، سر چکرانے اور دردِ سر کی شکایت پیدا ہو جاتی ہے۔ منہ اور گلے میں خارش، سوزش اور خشکی پیدا ہو جاتی ہے۔ ہونٹ اور زبان پر سرطان ہو جاتا ہے۔ آنکھوں کی پتلیاں پھیل جاتی ہیں، بینائی کمزور ہو کر آنکھوں میں غبار لال نقطے اور ڈورے نمودار ہو جاتے ہیں۔ دانت زرد

اور خراب ہو جاتے ہیں۔

تمباکو، دل، دماغ اور پھیپھڑے کو نقصان پہنچاتا، ہاضمے کو کمزور اور معدے کی قوت کو گھٹا دیتا ہے، اس لیے ضعفِ معدہ لاحق ہوتا ہے اور بھوک کم ہو جاتی ہے۔ رعشہ، بے خوابی، چڑچڑاپن اور بدمزاجی بھی تمباکو کے عام اثرات ہیں۔ کسی تیز زہر کو کم سے کم وقت میں جسم کے اندر پہنچانے کا سب سے موثر ذریعہ سانس ہے۔ اس صورت میں دھواں جو بذاتِ خود زہریلے اثرات رکھتا ہے، اور تمباکو کے زہر آلود بخارات کا بھی حامل ہے، سانس کے ساتھ پھیپھڑے میں داخل ہو جاتا ہے اور صفائی کے لیے پھیپھڑے میں آنے والا خون اس کے زہر کو اپنے اندر جذب کر کے سارے جسم میں پھیلا دیتا ہے۔ تمباکو کا دھواں پھیپھڑے کی ہوائی نالیوں میں خراش پیدا کر دیتا ہے اور اگر خراش پہلے ہی موجود ہو تو یہ سوزش پیدا کر کے کھانسی میں اضافہ کرتا ہے۔ اس کے زہریلے اثرات سے پھیپھڑے ماؤف ہو کر دق اور سل بھی ہو جاتی ہے۔ چنانچہ لندن کے ڈاکٹر سی، آر، ڈلڈیل کہتے ہیں کہ چھوٹی عمر میں تمباکو پینا دق کا ایک عام سبب ہے۔

تمباکو میں قدرت نے جہاں اتنے نقصان رکھے ہیں وہاں چند فائدے بھی ہیں۔ اگر اسے طبی نقطہ نگاہ سے موقع محل کے مطابق استعمال کیا جائے تو دانتوں اور مسوڑھوں کے درد کو رفع کرتا ہے، دانت، معدے اور آنتوں کے کیڑوں کو ہلاک کرتا ہے، لیکن اس کے نقصانات کا پلہ بہرصورت بھاری ہے اور ڈاکٹر سوئی فیلوارت رائل کالج آف سرجنس ڈاکٹر ایڈورڈ سمتھ، ڈاکٹر بامبرجر، ڈاکٹر بارکر، ڈاکٹر فسک، ڈاکٹر بی ڈبلیو رچرڈسن، ڈاکٹر بیٹرک کے نزدیک تمباکو انسان کا خطرناک دشمن ہے، جس سے حتی الامکان بچنا ہی دانائی ہے۔ اس کا استعمال صرف استعمال کرنے والے ہی کو نقصان نہیں پہنچاتا بلکہ اس کی اولاد کے لیے بھی مضرت رساں ہے۔ اس سے مادۂ تولید کمزور ہو جاتا ہے، کرم منی نیم جاں اور کمزور ہو جاتے ہیں اور اولاد نرینہ کمزور پیدا ہوتی ہے۔ اگر عورت کو تمباکو نوشی کی عادت ہو تو انڈا دانی کے انڈے اس کی دیواروں سے ٹکرا کر ٹوٹ جاتے ہیں اور اولاد تقریباً ناممکن ہو جاتی ہے اور اگر ہو بھی تو اس کے دل و دماغ، پھیپھڑے اور گلے کی ساخت کمزور اور بوسیدہ ہوتی ہے۔ سگریٹ پینے والے والدین کی اولاد جسمانی اور دماغی طور پر کبھی مضبوط اور صحت مند نہیں ہو سکتی۔

چائے کے فائدے اور نقصان

چائے کا استعمال ہندوستان میں روزافزوں ترقی پر ہے۔ شہروں اور قصبوں کے بعد اب گاؤں میں بھی چائے کا رواج بڑھنے لگا ہے، جن گھروں میں کوئی چائے کو جانتا بھی نہ تھا وہاں بھی اب یہ ضروریات زندگی میں شامل ہوگئی ہے، لیکن اس سے صحت پر جو اثر ہوتا ہے اس کی جانب بہت کم توجہ دی جاتی ہے۔

مختلف مزاجوں پر چائے کے اثرات مختلف ہوتے ہیں۔ گرم اور عصبی مزاج والوں کے لیے تو یہ سخت مضر ہے۔ اس سے گرمی میں اضافہ ہوتا اور دل کی دھڑکن بڑھ جاتی ہے، البتہ سرد اور بلغمی مزاج والوں کے لیے اس کا اعتدال سے پینا کسی حد تک فائدہ مند ہے۔ دماغ و اعصاب میں تحریک پیدا کرتی ہے۔ دماغ کا دورانِ خون تیز ہو جاتا ہے، جس سے حواس میں چستی محسوس ہونے لگتی ہے، جسمانی اور دماغی تکان دور ہو جاتی ہے۔ دردسر، گرانی، نیند اور غنودگی کے غلبہ میں چائے کا استعمال مفید ہے۔ اگرچہ بذاتِ خود یہ غذائیت سے یکسر خالی ہے لیکن دودھ اور چینی کی وجہ سے اس میں قدرے غذائیت پیدا ہو جاتی ہے۔ خشکی کے باعث بار بار پیاس لگتی ہو تو چائے کا استعمال سودمند ہے۔

چائے میں تھیئین (چائے کا جوہر) البیومن، ڈیکسٹرین، ٹے نین اور معدنی و نباتی اجزاء وغیرہ پائے جاتے ہیں۔ تھیئین اور ٹے نین اس کے جزو موثر ہیں۔ چائے کے زیادہ اور مسلسل استعمال سے جب تھیئین زیادہ مقدار میں جسم میں پہنچتا ہے تو طرح طرح کے امراض کا پیش خیمہ بن جاتا ہے۔ معدہ اور ہاضمہ خراب ہو جاتا ہے، آنتوں کی بیماریاں گھیر لیتی ہیں، دل کی دھڑکن تیز ہو کر اختلاج کی کیفیت پیدا ہو جاتی ہے۔ بار بار کی تحریک سے اعصاب کمزور ہو جاتے ہیں، مثانہ کمزور ہو جاتا ہے، بار بار پیشاب آنے کی شکایت ہو جاتی ہے، معدہ سست ہو جاتا ہے، بھوک

نہیں لگتی اور جو کچھ کھایا جاتا ہے وہ اچھی طرح ہضم نہیں ہوتا۔ چائے مزاج کے اعتبار سے گرم خشک اور پسینہ آور ہے۔ خون کو خراب کرتی اور نیند کو کم کر کے بے خوابی کی شکایت پیدا کرتی ہے۔ محرک اثرات کی وجہ سے چائے قوتِ مردمی کو کمزور، منی کو خراب اور جریان، احتلام، سرعتِ انزال کی شکایات بھی پیدا کرتی ہے۔

فرانس کے ایک مشہور ڈاکٹر موسیو الیوی نے تجربات کی بنا پر لکھا ہے کہ:

''جو لوگ چائے بکثرت پیتے ہیں ان کی دماغی قوتوں میں خرابی پیدا ہو جاتی ہے۔ دماغ کی نازک رگیں کمزور اور قوتِ سامعہ ضعیف ہو جاتی ہے۔ کانوں میں مختلف قسم کی آوازیں پیدا ہونے لگتی ہیں۔ دل دھڑکنے لگتا ہے دماغ میں اشتعالی کیفیت پیدا ہو جاتی ہے۔ چہرے کا رنگ زرد ہو جاتا ہے۔ چائے کی کثرتِ استعمال سے ہاضمہ کمزور ہو جاتا ہے، جریان، احتلام اور سرعتِ انزال کی بیماری ہو جاتی ہے۔''

ڈاکٹر بلارڈ کے قول کے مطابق چائے سے بھوک کا زائل ہو جانا، بدہضمی، اختلاجِ قلب، ذکاوتِ حس، عصبی درد، اور ہسٹریا کے دورے وغیرہ جیسے عوارض کا ہونا قدرتی ہے۔

ڈاکٹر او، وی ہلڑ، ڈاکٹر جے ایچ کیلاگ اور ڈاکٹر کارل جے مارٹنس ایم ڈی بھی چائے کے مذکورہ بالا مضر اثرات کے قائل ہیں۔

♥

قہوے کے فائدے اور نقصان

چائے کی طرح قہوے کا رواج بھی آج کل عام ہو رہا ہے، یہ بھی چائے کی طرح مضرِ صحت ہے۔ بدہضمی اور بے خوابی پیدا کرتا ہے۔ اس کے مسلسل استعمال سے ہاضمے کے فعل میں فتور پیدا وتا ہے۔ کلیجا جلنے، دل دھڑکنے اور ہاتھ پاؤں کانپنے لگتے ہیں۔ اعصاب و دماغ کو تحریک و تقویت حاصل ہوتی ہے۔ دماغ پر اس کا محرک اثر بہت زیادہ ہوتا ہے۔ دماغی قوتیں تیز ہو جاتی ں۔ قلب پر بھی محرک اثر ہوتا ہے اور نبض تیز چلنے لگتی ہے۔ پسینہ اور پیشاب زیادہ مقدار میں ارج ہونے لگتے ہیں۔

♥

نہیں لگتی اور جو کچھ کھایا جاتا ہے وہ اچھی طرح ہضم نہیں ہوتا۔ چائے مزاج کے اعتبار سے گرم خشک اور پسینہ آور ہے۔ خون کو خراب کرتی اور نیند کو کم کر کے بے خوابی کی شکایت پیدا کرتی ہے۔ محرک اثرات کی وجہ سے چائے قوتِ مردمی کو کمزور، منی کو خراب اور جریان، احتلام، سرعتِ انزال کی شکایات بھی پیدا کرتی ہے۔

فرانس کے ایک مشہور ڈاکٹر موسیوالیوی نے تجربات کی بنا پر لکھا ہے کہ:

''جو لوگ چائے بکثرت پیتے ہیں ان کی دماغی قوتوں میں خرابی پیدا ہو جاتی ہے۔ دماغ کی نازک رگیں کمزور اور قوتِ سامعہ ضعیف ہو جاتی ہے۔ کانوں میں مختلف قسم کی آوازیں پیدا ہونے لگتی ہیں۔ دل دھڑکنے لگتا ہے دماغ میں اشتعالی کیفیت پیدا ہو جاتی ہے۔ چہرے کا رنگ زرد ہو جاتا ہے۔ چائے کی کثرتِ استعمال سے ہاضمہ کمزور ہو جاتا ہے، جریان، احتلام اور سرعتِ انزال کی بیماری ہو جاتی ہے۔''

ڈاکٹر بلارڈ کے قول کے مطابق چائے سے بھوک کا زائل ہو جانا، بد ہضمی، اختلاجِ قلب، ذکاوتِ حس، عصبی درد، اور ہسٹریا کے دورے وغیرہ جیسے عوارض کا ہونا قدرتی ہے۔

ڈاکٹر او، وی ہلز، ڈاکٹر جے ایچ کیلاگ اور ڈاکٹر کارل جے مارٹنس ایم ڈی بھی چائے کے مذکورہ بالا مضر اثرات کے قائل ہیں۔

قہوے کے فائدے اور نقصان

چائے کی طرح قہوے کا رواج بھی آج کل عام ہو رہا ہے، یہ بھی چائے کی طرح مضرِ صحت ہے۔ بد ہضمی اور بے خوابی پیدا کرتا ہے۔ اس کے مسلسل استعمال سے ہاضمے کے فعل میں فتور پیدا ہوتا ہے۔ کلیجا جلنے، دل دھڑکنے اور ہاتھ پاؤں کانپنے لگتے ہیں۔ اعصاب و دماغ کو تحریک و تقویت حاصل ہوتی ہے۔ دماغ پر اس کا محرک اثر بہت زیادہ ہوتا ہے۔ دماغی قوتیں تیز ہو جاتی ہیں۔ قلب پر بھی محرک اثر ہوتا ہے اور نبض تیز چلنے لگتی ہے۔ پسینہ اور پیشاب زیادہ مقدار میں خارج ہونے لگتے ہیں۔

شراب سے فائدے اور نقصان

یہ ایک مسلمہ امر ہے کہ دوسری نشہ آور چیزوں کی طرح شراب انسانی زندگی کے لیے انتہائی مضر بلکہ مہلک ہے۔ جس طرح کچلا، سنکھیا وغیرہ سمیات انتہائی قلیل مقدار میں طبّی نقطہ نگاہ سے مفید ہیں، لیکن ان کی زیادہ مقدار اور مسلسل استعمال ہلاکت آفریں ہے، اسی طرح شراب بھی بعض بیماریوں میں معالج کی اجازت سے تھوڑی مقدار میں پینا فائدہ مند ہے۔ طبیعت میں سرور و فرحت پیدا کرتی اور تقویت بخشتی ہے۔ دل میں امنگیں اور ولولے پیدا کر کے انسان کو دلیر بناتی ہے۔ رنج و غم کو مٹاتی ہے، بدن کی رنگت نکھارتی، اس میں شادابی پیدا کرتی اور موٹاپا لاتی ہے۔ حرارتِ عزیزی کو بڑھاتی، صفرا کو نکالتی اور سودا کو اعتدال پر لے آتی ہے۔

غذائیت کے اعتبار سے شراب جسم کو وہی فائدہ پہنچاتی ہے جو شکر اور نشاستہ پہنچاتے ہیں۔ بعض محققین کے نزدیک ایک اونس شراب 1/4 اونس کاڈلیور آئل کے برابر غذائیت رکھتی ہے۔ لیکن نامور سائنسداں ڈاکٹر کارل جے مارٹنس کے نزدیک شراب غذائیت سے قطعاً خالی ہے۔ بہرحال اگر اسے دوا کے طور پر کبھی کبھی بہت کم مقدار میں استعمال کیا جائے تو مندرجہ بالا فوائد پہنچاتی ہے، لیکن اس کا زیادہ اور عادت کے طور پر استعمال صحت و زندگی کے لیے زہر سے کم نہیں۔

سب سے پہلا عضو جسے شراب متاثر کرتی ہے، جگر ہے، جس میں یہ انتڑیوں کے راستے پہنچتی ہے۔ زیادہ مقدار میں اور بار بار پینے سے جگر کے رگ و ریشہ غیر معمولی حرکت پر مجبور ہوتے ہیں، جس :ن میں سوجن پیدا ہو جاتی ہے او. بالآخر جگر متورم ہو کر بے حس اور ناکارہ ہو جاتا ہے۔ اس کے ساتھ ہی معدہ، پھیپھڑا، انتڑیوں اور دماغ چھل جاتے ہیں اور ان میں پھنسیاں نکل آتی ہیں، دل کی دھڑکن بڑھ جاتی ہے۔

شراب کے زیادہ مقدار میں استعمال سے قوائے عقلیہ میں خلل پیدا ہو کر مدہوشی سی طاری

ہو جاتی ہے۔ زبان میں لکنت، بینائی میں فرق اور پاؤں میں لغزش پیدا ہو جاتی ہے۔ آخر ہوش و حواس قطعاً کم ہو جاتے ہیں، نبض ڈوبنے لگتی ہے اور بعض اوقات انتہائی درجے پر پہنچ کر دم رکنے سے موت واقع ہو جاتی ہے۔

عادی شرابی کے معدے میں ایک قسم کی خراش اور سوزش پیدا ہو جاتی ہے۔ ورم، جگر اور یرقان وغیرہ بیماریاں لاحق ہو جاتی ہیں۔ نسیان، ہذیان، دردِ سر، دورانِ خون، سر، لقوہ، فالج، جنون، مرگی، مالیخولیا وغیرہ دماغی اور اعصابی امراض بھی لاحق ہونے کا ہر وقت خطرہ رہتا ہے۔ گردہ اور مثانہ کمزور ہو جاتے ہیں اور بعض اوقات سوزاک بھی ہو جاتا ہے۔

یورپ کے نامور سائنسدانوں اور ڈاکٹروں کا بیان ہے کہ شراب کے اثرات شرابی ہی تک محدود نہیں رہتے بلکہ اس کی اولاد تک بھی پہنچتے ہیں۔ شرابی والدین کی اولاد کمزور و نحیف اور بزدل ہوتی ہے۔ ضعفِ اعصاب، مرگی، جنون، سل و دق اور بہت سی بیماریوں میں اس کے مبتلا ہونے کا احتمال رہتا ہے۔ غرض شراب کے ام الامراض (بیماریوں کی ماں) اور ام الخبائث (برائیوں کی ماں) ہونے میں قطعاً کوئی شک و شبہ نہیں۔

♥

تاڑی کے فائدے اور نقصان

تاڑی (کھجور اور تاڑی وغیرہ بعض درختوں کا رس) کا استعمال بھی بعض علاقوں میں عام ہے، تازہ تاڑی پیاس کو بجھاتی، طبیعت میں فرحت پیدا کرتی اور کسی حد تک غذائیت بہم پہنچاتی ہے۔

لیکن اگر اسے تھوڑی دیر پڑا رہنے دیا جائے تو شراب کی طرح نشہ لاتی ہے، اس لیے نقصانات میں یہ بھی شراب کی مانند ہے۔

افیون کے فائدے اور نقصان

تمباکو اور شراب کے بعد افیون آتی ہے، جو انسانی صحت کو جونک بن کر چمٹ گئی ہے، یہ بھی ایک مہلک زہر ہے اگر زیادہ مقدار میں کھائی جائے تو انسان کی فوری ہلاکت کا سبب بن جاتی ہے، لیکن نشہ کے طور پر اس کا استعمال بھی کم مضرت بخش نہیں۔ یہ گرم خشک، قابض، نشلی اور خواب آور ہے۔ بھوک کم کرتی، درد کا احساس مٹاتی اور فربہی کو دور کرتی ہے۔ اس کے استعمال سے جسم ڈھیلا اور گوشت خشک ہو جاتا ہے۔ دماغ اور اعضائے رئیسہ تباہ ہو جاتے ہیں۔ آنکھ کے درد کو دور کرتی ہے۔ اسے امساک کے لیے بھی استعمال کیا جاتا ہے لیکن بالآخر کمزوری اور سستی پیدا کرتی ہے۔

چونکہ خواب آور ہے، اس لیے اکثر مائیں بچوں کے شور وغل سے بچنے اور آرام سے کام کرنے کے خیال سے انہیں افیون کھلا کر سلا دیتی ہیں، لیکن وہ یہ نہیں سوچتیں کہ اس طرح وہ بچے کو ایک زہر کا عادی بنا رہی ہیں، جس سے اس کے دل، دماغ، معدہ اور جگر ماؤف ہو جائیں گے۔ چنانچہ ایسے بچے کند ذہن ہوتے ہیں بعض اوقات تو اس سے بچے کی جان بھی خطرے میں پڑ جاتی ہے۔

افیون کی طرح بھنگ، چرس، چانڈو اور مدک وغیرہ اشیاء بھی نشے کے لیے استعمال کی جاتی ہیں۔ یہ تمام چیزیں خشکی پیدا کرتی اور نیند اور بے ہوشی لاتی ہیں۔ ان کے استعمال سے دل، دماغ، معدہ، جگر وغیرہ اعضائے رئیسہ تباہ ہو جاتے ہیں، اس لیے ان چیزوں سے پرہیز لازم ہے۔

بھنگ کے فائدے اور نقصان

اس کا استعمال انسان کو حیوان کا ہم رتبہ بنا دیتا ہے۔ بھنگڑ ہوش وحواس سے اس قدر بیگانہ ہوجاتا ہے کہ کبھی تو خدائی کا دعویدار بن جاتا ہے اور کبھی اپنی ہستی کو اس قدر ذلیل تصور کرنے لگتا ہے کہ خود کو دنیا کی ذلیل ترین ہستی خیال کرکے اپنے اوپر لعنت بھیجنے لگتا ہے۔ ہنستا ہے تو ہنستا ہی رہتا ہے، رونے کا خیال آگیا تو آنسوؤں کا دریا بہا دیتا ہے۔

بھنگ استعمال کرنے والوں کو ابتدا میں خوب بھوک لگتی ہے، مگر عادی بھنگڑ اس سے محروم ہوجاتا ہے۔ اس کے قویٰ دماغیہ زنگ آلود ہوجاتے ہیں۔ چہرہ پژمردہ اور زرد، جسم لاغر، مزاج چڑچڑا، آنکھوں کے گرد حلقے اور عقل معطل ہوجاتی ہے۔ بھنگ استعمال کرنے والے میں سستی بڑھ جاتی ہے، کام سے جی چرانے لگتا ہے اور تنہائی پسند ہوجاتا ہے۔ بھنگ مادۂ تولید کو خشک کرتی ہے اور اسی خاصیت کی وجہ سے ممسک بھی ہے۔

♥

دردسر کی دوائیں نقصان دہ ہیں

دردسر کوئی مستقل بیماری نہیں، لوگ دردسر کو اپنی جگہ ایک مستقل بیماری سمجھتے ہیں پھر اسی غلط خیال کی بناء پر غلط درغلط یہ طریق اختیار کیا جاتا ہے کہ دردسر کی کوئی مشہور دوا استعمال کی جاتی ہے اور جب اس سے فائدہ ہوجاتا ہے تو سمجھ لیا جاتا ہے کہ دردسر کسی اور بیماری کی علامت کے طور پر ظاہر ہوتا ہے۔ اکثر و بیشتر حالات میں دردسر اندرونی خرابی کا پتہ دیتا ہے جس سے سیانا طبیب اصل مرض کو بھانپ لیتا ہے۔

اگر جسم کو ایک فوجی کیمپ تصور کیا جائے تو دردسر گویا اس کا پہرہ دار ہے، جس طرح پہرہ دار دشمن کی تباہ کن نقل وحرکت دیکھ کر عین موقع پر فوج کو آگاہ کردیتا ہے اور فوج اپنے بچاؤ کے لیے انتہائی کوشش کرلیتی ہے، اسی طرح دردسر بھی کسی آنے والی خطرناک بیماری کی خبر دیتا ہے اور طبیب صحت کی حفاظت کے لیے اصل تکلیف کے تدارک میں مصروف ہوجاتا ہے۔ درد محسوس تو ہوتا ہے سر میں لیکن تشخیص کے بعد پتہ چلتا ہے کہ اصل تکلیف کا سرچشمہ آنتیں یا جسم میں کوئی اور حصہ ہے۔

بسا اوقات درد کی شدت سے سر پھٹا جاتا ہے، لیکن حقیقت میں اصل بیماری سے بلاواسطہ اس کا کوئی تعلق نہیں ہوتا۔ ناواقف عوام میں یہ بات عام ہے کہ اِدھر سر میں درد ہوا اور اُدھر کوئی مجرب دوا استعمال کرلی، بس درد رفع اور مطلب حاصل ہوگیا۔ اسی رواج سے متاثر ہوکر محض اپنا الو سیدھا کرنے کے لیے دوا فروشوں نے ایسی بیسیوں دوائیں تیار کرڈالیں جن سے دردِسر دیکھتے ہی دیکھتے پانچ سات منٹ میں کافور ہوجاتا ہے، لیکن حقیقت یہ ہے کہ عوام اس میں بہت بڑی حد تک بے قصور ہیں، کیونکہ وہ بیچارے کیا جانیں کہ یہ عارضی دوائیں محض کھیل تماشہ ہیں، تھوڑی دیر کے لیے سکون ہوگیا اور پھر وہی ہائے وائے شروع ہوگئی۔ یہ فرض تو ہمارے طبیبوں اور ڈاکٹروں کا ہے

کہ وہ عوام کو خبردار کریں کہ بھئی یہ دردِ سر کوئی معمولی چیز نہیں کہ چھومنتر سے جاتا رہے، یہ تو آنے والی بڑی بیماری کا پیش خیمہ ہے، محض اوپری دواؤں سے اسے عارضی طور پر دبا دینے سے فائدہ نہیں ہوتا بلکہ الٹا ان دواؤں سے نقصان یہ پہنچتا ہے کہ دل اور دوسرے اعضائے رئیسہ میں خرابی پیدا ہونے کے علاوہ جسم کا یہ پہرہ دار غائب ہو جاتا ہے جس کی موجودگی میں اصل مرض کی تشخیص اور اس کے رفع کرنے میں بڑی بھاری مدد پہنچ سکتی تھی۔

دردِ سر کے مختلف اور متعدد اسباب ہیں، لیکن یہاں ہمیں ان پر تفصیلی بحث کرنے کی ضرورت نہیں۔ بعض درد عارضی ہوتے ہیں جو کم خوابی یا کسی ایسی جگہ رہنے سے جہاں تازہ ہَوا نہ آ سکے، لاحق ہو جاتے ہیں۔

بعض دفعہ آدھے سر کا درد ہوتا ہے، جسے طبی اصطلاح میں شقیقہ کہتے ہیں۔ یہ بالعموم موروثی اور اس کا فوری سبب یہ ہوتا ہے کہ کسی خاص قسم کی غذا کھانے سے کوئی خاص قسم کی تکلیف شروع ہو جاتی ہے۔

بعض اوقات دماغ میں رسولی یا پھوڑا ہو جانے کے باعث ایک خاص حصۂ سر میں درد ہونے لگتا ہے۔

دماغ کی ہڈیوں اور نسیجوں کے خلا کا تعدیہ ہو جانے سے بھی دردِ سر لاحق ہو جاتا ہے، جو نہایت شدید قسم کا ہے۔

آنکھوں پر غیر معمولی دباؤ پڑ جانے سے بھی دردِ سر ہونے لگتا ہے، یہ سر کے پچھلے حصے میں ہوتا ہے۔

ہضم غذا کے انتظام میں نقص آ جانے کے باعث بھی دردِ سر شروع ہو جاتا ہے۔ عام طور پر دردِ سر شروع ہوتے وقت فوراً اسی کا علاج شروع کر دیا جاتا ہے۔ اس سلسلہ میں بعض پیٹنٹ دوائیں استعمال کی جاتی ہیں، جن کے لگاتے ہی درد جاتا رہتا ہے اور سمجھ لیا جاتا ہے کہ بس اس کا خاتمہ ہو گیا، حالانکہ ان اوپری دواؤں سے محض وقتی سکون حاصل ہوتا ہے اس لیے پیٹنٹ دوائیں مضر ہونے کے باعث قطعاً استعمال نہیں کرنی چاہئیں۔

دردِ سر کی پیٹنٹ دواؤں میں سے مثال کے طور پر اسپرین کے نقصانات بیان کیے جاتے ہیں۔

اسپرین ایک مشہور انگریزی دوا ہے، جو دردِ سر اور جسمانی دردوں کی تسکین کے لیے بکثرت استعمال کی جاتی ہے حالانکہ علمی اور عملی ہر قسم کے تجربات سے اس کا استعمال مضر ثابت ہو چکا ہے۔

حال ہی میں ڈاکٹر ڈاؤتھ ویٹ اور ڈاکٹر بن ٹاٹ نامی محققین نے اس دوا کے اثرات کی تحقیقات کی ہے، ان کا بیان ہے کہ یہ معدے میں جا کر خراش پیدا کر دیتی ہے اور اس سے شدید قسم کی بدہضمی پیدا ہو جاتی ہے، اسپرین کا استعمال قلب کے لیے بہت مضر ہے، دل کو کمزور کر دیتی ہے اس کا مسلسل استعمال معدے میں ورم کی شکایت بھی پیدا کر سکتا ہے، البتہ اگر اسے غذا کے بعد یا دودھ کے ساتھ استعمال کیا جائے تو اس کے یہ مضر اثرات زیادہ شدید ظاہر نہیں ہوتے۔

اس سلسلہ میں کارنیل یونیورسٹی کے میڈیکل اسکول کے ڈاکٹر کیری انگلسنین کے مندرجہ ذیل اعلان نے دنیائے طب میں، جو مسکنِ درد دوائیں استعمال کرنے کی عادی ہے، تہلکہ ڈال دیا ہے۔

اسپرین درد کو ختم کر کے موت کے لیے راستہ کھول دیتی ہے، درد کے متعلق انسان کو غلط فہمی میں نہ رہنا چاہیے، درد یقیناً ناخوشگوار کیفیت ہے لیکن اس کے اندر فوائد پنہاں ہیں۔ وہ حقیقتاً ایک سُرخ جھنڈی ہے جو قدرت اس غرض سے دکھاتی ہے کہ انسان کو معلوم ہو جائے کہ اس کی جسمانی حالت صحیح نہیں اور جسم کے اندر کچھ نہ کچھ خرابی واقع ہو گئی ہے۔ اسپرین اس سرخ جھنڈی کو گرا دیتی اور لوگوں کو یہ یقین دلا دیتی ہے کہ خرابی رفع ہو گئی ہے۔ ہر سال لاکھوں مریض اسی وجہ سے مرتے ہیں کہ وہ نمونیا یا دق یا امراضِ قلب میں مبتلا ہیں اور یہ اسپرین ان کا درد دور کر کے انہیں اس فریب میں مبتلا رکھتی ہے کہ ان کی زندگی محفوظ ہے۔ وہ بیماری کی علامات پر پردہ ڈال دیتی ہے۔ وہ گلے آ جانے کی تکلیف کو کم کر دیتی ہے وہ اسی طرح کھانسی اور سر کے درد کو بھی دور کر کے یہ احساس پیدا کر دیتی ہے کہ یوں ہی معمولی سی شکایت پیدا ہو گئی تھی اور قابلِ لحاظ کوئی چیز نہیں۔ اس طرح مرض کو موقع مل جاتا ہے کہ پوشیدہ ہی پوشیدہ اپنا کام کیے جائے اور اپنی گرفت اتنی مضبوط کر لے کہ پھر کسی طبیب سے بھی چارۂ کار نہ ہو سکے۔''

جو لوگ دردِ سر وغیرہ کے لیے اسپرین کھانے کے عادی ہیں، انہیں اس کا استعمال ہمیشہ کے لیے ترک کر دینا چاہیے۔

انسان کی قوتِ متخیلہ
کس طرح صحت وعلالت پر اثر انداز ہوتی ہے؟

ابھی تک یہ امر فیصلہ طلب ہی تھا کہ خیال کس کس وقت اور کس کس صورت سے ہمارے اعضاء اور پٹھوں پر اثر کرتا ہے اور ہم مختلف قسم کے خیالات میں مبتلا رہ کر اپنی صحت میں کیسے کیسے تغیرات پیدا کر لیتے ہیں، لیکن اب جدید سائنس اس حقیقت کو بھی بے نقاب کرتی جاتی ہے۔ حال ہی میں امریکہ کے نامور سائنس دانوں اور ماہرینِ طب نے جو تحقیقات و تجربات کیے ہیں، ان سے ممکن ہو گیا ہے کہ پٹھوں پر خیال کے اثر ڈالنے کی پیائش اور اندازہ کیا جا سکے۔ اس سے قبل ایشیاء اور یورپ کے بعض حصوں میں ماہرین نے جو تحقیقات اور تجربات کیے ہیں وہ اگرچہ اس باب میں کچھ زیادہ ترقی یافتہ قرار نہیں دیئے جا سکتے لیکن امریکہ کی تحقیقات کے نتائج بہر کیف اس سلسلہ کی اہم کڑی ہیں۔ اطبائے مشرق کو پہلے پہل اس کا احساس یوں ہوا کہ کسی شخص کو تھوڑی دیر کے غور و فکر میں محو رہنے سے تھکا ہوا دیکھنا روزمرہ کا معمول ہو گیا تھا، آج بھی ہر شخص جب چاہے کسی خیال یا فکر میں منہمک رہ کر تھوڑی ہی دیر کے بعد تھکن محسوس کر سکتا ہے۔ اگر ہم اپنے خیالات کو تھوڑی دیر کے لیے ایک ہی نقطہ پر جمائے رکھیں یا کسی مشکل کام کے متعلق ہمیں غور و فکر کرنا پڑے تو تھکن کی علامات اور بھی جلد محسوس ہونے لگتی ہیں۔

اس سلسلہ میں امریکہ کے فاضل ڈاکٹروں اور ماہرینِ علم النفس نے جو تحقیقات کیں، اس میں وہ ماہرینِ طب سے مقابلتاً زیادہ کامیاب رہے۔ شکاگو یونیورسٹی کے ایک ماہرِ علم النفس نے یہ تحقیقات یوں پایۂ تکمیل تک پہنچائیں کہ ایک شخص وزن اٹھانے لگا تو اس کے بازو کے رگ اور پٹھوں کی نقل و حرکت پر نظر رکھی، پھر اسی شخص سے دوبارہ وہی وزن اٹھواتے وقت یہ کہا گیا کہ اب

کے اسے پہلے کی نسبت اس قدر زیادہ وزن اٹھانا ہوگا، وزن اٹھانے والے شخص کو اس حقیقت سے بے خبر رکھنے کے لیے اسے دونوں دفعہ ایک ہی وزن اٹھانا پڑا تھا، اس کی آنکھوں پر پٹی باندھ دی گئی، اس بے خبری کی حالت میں اس کے دل میں یہ خیال آنے سے کہ وہ پہلے کی نسبت اب کے کچھ زیادہ وزن اٹھا رہا ہے، اس کے بازوؤں کے رگ اور پٹھوں کی نقل و حرکت پہلے سے کچھ تبدیل ہو گئی تھی۔ اس سے معاً اس ماہرِ علم النفس نے مشاہدہ کر لیا کہ وزن اٹھانے والے شخص کی قوتِ تخیل اس کے رگ و پٹھوں پر زیادہ درماندگی پیدا کرنے والی ثابت ہوئی، چنانچہ اس نے اپنی تحقیقات کے نتائج کو پایۂ تکمیل تک پہنچانے کے لیے اس مشاہدہ کے علاوہ یہ کام بھی کیا کہ ایک برقی آلے کے ذریعہ سے اس نقل و حرکت کو قلم بند بھی کر لیا۔ چنانچہ اس نے تخیل کی ہوئی نقل و حرکت اور عام پٹھوں کی جنبشوں کا فرق نکال کر اپنی تحقیقات امریکہ کے ایک طبی رسالے میں شائع کرا دی۔

ایک اور فاضل ڈاکٹر نے اس تحقیقات میں اور بھی گراں قدر وسعت پیدا کی کہ اس نے بھاری وزن اٹھانے والوں کے دل پر غلط حقیقت نقش کر دی کہ وہ کم وزن اٹھا رہے ہیں۔ اس تحقیقات سے یہ بات ثابت ہو گئی کہ انسان کے پٹھوں اور صحت پر اس کے تخیل کا اثر اس قدر چھا جاتا ہے کہ مختلف بیماریوں میں مبتلا شخص کو تندرست اور تندرست کو بیمار سمجھا جانے لگتا ہے۔

ایلومینیم کے برتن مضرِ صحت ہیں

ہم میں ایسے لوگ بہت کم ہیں جو کھانے پینے میں اس قدر محتاط ہوں کہ طبی اصولوں کو مدِنظر رکھیں۔ مغربی ممالک میں قابل ڈاکٹر اور ماہرین، غذا کے متعلق اہم معلومات اخذ کر کے لوگوں کو صحت قائم رکھنے اور غذا کو زیادہ سے زیادہ مفید بنانے کی بہترین ہدایتیں کرتے رہتے ہیں، لیکن بدقسمتی سے ہمارے ہاں کسی نے کبھی بھول کر بھی ان ضروری باتوں کی طرف توجہ نہیں کی۔ ہم مغرب کی تقلید تو کرتے ہیں اور اس میں کچھ شک نہیں کہ جہاں ہم نے وضع قطع، بود و باش اور لباس میں مغربی ممالک کی تقلید کی ہے وہاں تانبے اور پیتل کے برتن بھی موقوف کر کے ان کی جگہ چینی اور ایلومینیم کے برتن استعمال کرنے لگے ہیں۔ تانبے اور پیتل کی دھاتوں پر ایلومینیم کی دھات کو اس لیے ترجیح دی گئی ہے کہ یہ زنگ آلود نہیں ہوتی، ہلکی چمکیلی ہوتی ہے اور خوبصورت ہونے کے علاوہ سستی بھی ہے، لیکن یہ کسی کو معلوم نہیں کہ اس دھات کے برتنوں میں کھانا پکانے سے اس کے اندر ایسے ایسے مرکبات شامل ہو جاتے ہیں جو انسانی صحت کے لیے نہایت مضر اور مہلک ہوتے ہیں۔

جدید تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ ایلومینیم کے برتنوں میں کھانا پکانا صحت کے لیے بہت مضر ہے۔ حال ہی میں اس سلسلہ میں ڈاکٹر جارج ڈونلسن نے تجربات کے بعد ثابت کیا ہے کہ ایلومینیم کے برتنوں میں کھانا پکانے سے اس کے بعض اجزاء مختلف قسم کے زہریلے مرکبات میں تبدیل ہو کر کھانے میں مل جاتے ہیں اور مختلف طبائع پر مختلف قسم کے مہلک اثرات کا باعث ہوتے ہیں۔ بعض طبیعتیں خصوصیت کے ساتھ ان سمّی اثرات کو قبول کر لیتی ہیں، یہ اثرات پہلے پہل نہایت معمولی اور غیر محسوس ہوتے ہیں، لیکن سبب کے زائل نہ ہونے کی وجہ سے بڑھتے جاتے ہیں حتیٰ کہ انسان کو اچھا خاصا مریض بنا دیتے ہیں۔ ایک دوسرے محقق کا بیان ہے کہ ایک مرتبہ جب سوڈے کا پانی ایلومینیم کے برتن میں ڈالا گیا تو اس میں جھاگ پیدا ہونے لگا، حالانکہ جب اسی پانی کو شیشے

کے گلاس میں ڈالا گیا تو ذرا جھاگ پیدا نہ ہوا۔ یقیناً کھانا پکانے کے دوران میں ایلومینیم کے اجزا حل ہو کر کھانے کی چیزوں میں مل جاتے ہیں اور مختلف امراض کا باعث ہوتے ہیں۔ ایلومینیم کے برتن میں نصف گھنٹے تک پانی کو جوش دینے سے اس میں ایلومینیم ہائیڈروآکسائیڈ (ایک زہریلی قسم کا مرکب) شامل ہو جاتا ہے۔ جو صحت کے لیے نہایت مضر ہے۔''

اگر آپ اس دھات کے کسی برتن کو چاقو سے کھرچ کر زبان سے چمکتی ہوئی سطح کا ذائقہ چکھیں تو پھٹکری کا سا ذائقہ معلوم ہوگا، دراصل پھٹکری کو انگریزی زبان میں (ایلم) اس لیے کہتے ہیں کہ وہ ایلومینیم کا ایک سالٹ ہے، ایلومینیم کے تمام کیمیائی مرکبات مضر ہوتے ہیں، بعض میں زہریلا مادہ زیادہ ہوتا ہے بعض میں کم، اور جب وہ مرکبات غذا کے ساتھ معدے میں پہنچتے ہیں تو اپنا عمل شروع کر دیتے ہیں۔ ان کا اثر معدے میں پہنچ کر کیا ہوتا ہے یہ بعد میں بیان کیا جائے گا۔ پہلے چند مشاہدات و تجربات ملاحظہ ہوں۔

چار مختلف سبزیوں کو ملا کر چار حصوں میں تقسیم کیا گیا، ایک حصہ چینی کے برتن میں پکایا گیا، باقی تین حصے ایلومینیم کے برتنوں میں پکائے گئے۔ چینی کے برتن والی ترکاری میں ایلومینیم کے سالٹ کا کافی حصہ موجود تھا۔

ایلومینیم کے برتن میں چائے تیار کر کے اس کی چھلنی میں چھاننے سے چائے میں اس کا کافی حصہ شامل ہو جاتا ہے۔

گاجر، اجوائن اور دیگر کئی سبزیوں کا کھاری شوربا ایلومینیم کے برتنوں میں 30 منٹ تک رہنے سے اس کے مرکبات سے محفوظ نہیں رہتا۔

اگر ایلومینیم کے برتن میں کچے آم پکا کر کھائے جائیں تو فوراً قے اور دست آنے لگتے ہیں۔

ایلومینیم کے مرکبات معدے میں پہنچ کر انتڑیوں کو کمزور کر دیتے ہیں اور معدے کے نازک پردوں پر چھوٹے چھوٹے زخم پیدا ہو جاتے ہیں۔

یہ مرکبات غذا کے ساتھ مل کر غذائیت کو زائل کر دیتے ہیں اور غذا کے مختلف اجزاء انسان کے مختلف قویٰ کو طاقت پہنچانے کے قابل نہیں رہتے۔

غذا کے ہضم ہو جانے کے بعد معدے میں ایلومینیم کے مرکبات رہ جاتے ہیں جن کا رگوں اور معدے کے نازک پردوں پر اثر پڑتا ہے۔

ایک فاضل یورپی ڈاکٹر نے لکھا ہے کہ ''بعض اوقات معدے میں غذا میں شامل شدہ قدرتی زہر رہ جاتا ہے، لیکن مضبوط پردوں پر اس کا کافی اثر نہیں پڑتا، وہ پوری مستعدی سے زہر کے اثر کا مقابلہ کرتے ہیں اور کچھ نقصان نہیں پہنچتا۔ لیکن جب ایلومینیم کے مرکبات ان پردوں کو کمزور کردیتے ہیں تو اس زہر کے وہی اثرات جو خوردبین سے بھی معلوم نہیں ہوسکتے تھے نمایاں ہوجاتے ہیں۔

ایلومینیم کے معدے میں پہنچ کر اپنے اثرات دکھانے کے بعد مندرجہ ذیل حالتیں پیدا ہوا کرتی ہیں۔

بعض مرتبہ پیچش اور قے شروع ہوجاتی ہے، جی متلانے لگتا ہے، بھوک کم ہوجاتی ہے، خون بگڑ جاتا ہے اور بدہضمی کی شکایت رہنے لگتی ہے۔

1- مشیگن یونیورسٹی کے ڈاکٹر وکٹوردن کا فیصلہ ہے کہ ایلومینیم کے تمام سالٹ انسانی صحت کے لیے مضر ہیں۔

2- شکاگو یونیورسٹی کے ڈاکٹر ویلز نے لکھا ہے کہ ایلومینیم کے مرکبات معدے میں پہنچ کر مہلک اثرات دکھائے بغیر نہیں رہتے، اندرونی اعضا کے تمام پُرزے کمزور ہوجاتے ہیں۔ ان کے مساموں میں ایلومینیم کے مرکبات جم کر نقصان پہنچاتے ہیں۔

3- ڈاکٹر ایچ اے شیکن لکھتے ہیں کہ ایلومینیم کے مرکبات معدے میں پہنچ کر بھوک کم کردیتے ہیں اور بعض اوقات درد کی سی کیفیت پیدا ہوجاتی ہے جس کا نتیجہ پیچش، قے، اور جی کا متلانا ہوتا ہے۔

4- ریاست ہائے متحدہ (امریکہ) ہیلتھ لیگ کے صدر ڈاکٹر ہیلڈ کا فیصلہ ہے کہ یہ مرکبات معدے کی طاقت کو برباد کرتے ہیں۔

5- ڈاکٹر جے، ویسٹ نائٹ، ایف، سی، ایس نے لکھا ہے کہ ایلومینیم کے برتنوں کا استعمال طبّی طور پر مضر ہے۔ اس میں کلام نہیں کہ یہ چمکتی ہوئی دھات عورتوں کا دل موہ لیتی ہے اور بہت سے کھانے اسی دھات کے برتن میں پکتے ہیں، لیکن انہیں چاہیے کہ وہ ان برتنوں کے استعمال سے پرہیز رکھیں اور ان میں ایسی چیزیں ہرگز نہ پکائیں جن میں تیزابی مادے یا کھاری اجزاء شامل ہوں۔''

حُسن و شباب
حاصل کرنے کے لیے مالش کی مسیحائی

''جسم کی مالش سے طاقت اور قوت بڑھتی ہے۔'' یہ ایک ایسا کُھلا ہوا راز ہے جو ہمارے ملک کے جہلا کو بھی معلوم ہے۔ کشتی لڑنے والے پہلوانوں کا گھنٹوں اپنے بدن پر تیل ملوانا اور گھر کی بڑی بوڑھیوں کا تاکید کر کے ننھے بچوں کے بدن پر میدہ اور گھی یا صرف تیل کی مالش کرانا اس بات کا ثبوت ہے کہ عوام مالش کے فائدوں سے اچھی طرح واقف ہیں۔

بچوں کے کمزور سینے مالش سے بہت جلد طاقتور ہوجاتے ہیں، کمزور بچوں کے لیے مالش ایک نعمت ہے۔ جن بچوں کا سینہ کمزور ہو، ان کے سینوں کی مالش روزانہ کی جائے۔ مالش ہاتھ کی ہتھیلیوں سے آہستہ آہستہ کی جائے اور بچے کے سینے پر زیادہ بوجھ نہ دیا جائے۔ کمزور بچوں کے لیے مچھلی کا تیل یا روغن زیتون کی مالش بہت مفید ہے۔ مالش سے خشکی دور ہوتی ہے، جسم مضبوط اور خوبصورت ہوتا ہے۔

سر میں تیل کی مالش سے بال بڑھتے ہیں، آنکھ اور دماغ کو تقویت حاصل ہوتی ہے۔ پاؤں اور ہاتھ کے تلوؤں پر مالش کرنے سے بینائی تیز ہوتی ہے۔

مالش کے لیے گائے کا گھی، بادام روغن، روغن زیتوں اور سرسوں کا تیل خصوصاً کچی گھانی کا تیل مفید ہے۔

مالش سے خشکی رفع ہوتی، بلغم بادی خون اور گرمی میں اعتدال پیدا ہوتا ہے اور تکان دور ہوتی ہے۔ جسم خوبصورت بنتا اور طاقت حاصل ہوتی ہے۔ سر میں تیل کی مالش سے دماغ اور آنکھوں میں طراوت آتی ہے۔ بینائی میں اضافہ ہوتا ہے، بال بڑھتے ہیں اور نیند اچھی طرح آتی ہے۔

ہاتھوں اور تلوؤں کی مالش سے بھی نگاہ تیز ہوتی اور کم خوابی کی شکایت رفع ہوتی ہے۔

مالش سارے جسم پر کرنی چاہیے، خصوصاً سر، ناف، ہاتھوں اور پاؤں کے تلوؤں پر تیل کی مالش اور ناک، کان میں تیل ڈالنا بے حد مفید ہے۔

البتہ بخار، کھانسی، دمہ اور قے کے مریضوں کو مالش کی ممانعت ہے۔ مالش کے فوراً بعد غسل نہ کرنا چاہیے، کم از کم ایک گھنٹے کا وقفہ ضرور رہنا چاہیے۔

ڈاکٹر لیکسر کے خیالات:

ڈاکٹر لیکسر، میونخ یونیورسٹی میں پلاسٹک سرجری ڈیپارٹمنٹ کے انچارج ہیں۔ انہوں نے برلن یونیورسٹی کے میڈیکل کالج کے سالانہ اجلاس میں دورانِ تقریر میں کہا ''دنیا میں بدصورت شخص کو زندہ رہنے کا حق نہیں، جہاں قدرت غلطی کرتی ہے، وہاں اس غلطی کی اصلاح کرنا سائنس کا کام ہے، سائنس کو قدرت سے الگ یا مختلف ماننا غلطی ہے۔

پلاسٹک سرجری کے ذریعے سے لوگوں کے جسمانی نقائص دور کیے جاسکتے ہیں اور مالش سے خوبصورتی بڑھائی جاسکتی ہے، یہ کہنا صحیح ہے کہ سرجری اور مالش حقیقی بہنیں ہیں۔''

ڈاکٹر لیکسر نے پلاسٹک سرجری کے ذریعے سے بے شمار امیر عورتوں، ایکٹرسوں اور بدصورت لوگوں کو خوبصورت بنا دیا ہے۔ ڈاکٹر صاحب موصوف نے مالش کے متعلق اپنے تجربات بیان کر کے سائنسدانوں کو حیران کر دیا ہے۔

ڈاکٹر سر ولیم اولسر کے ارشادات:

ورلڈ میڈیکل کانفرنس کے صدر رائٹ آنریبل ڈاکٹر سر ولیم اولسر نے اپنی تقریر میں مالش کے متعلق کہا۔ ''مالش علم حکمت کی ایک جُدا شاخ ہے۔ یہ طریقِ علاج قانونِ قدرت کے عین مطابق ہے۔ دوسرے علاجوں کی طرح اس میں کوئی بناوٹ نہیں ہے، اس لیے اس میں نقصان کا کوئی اندیشہ ہی نہیں، مالش سے یقیناً تندرست انسان کو خوبصورتی اور جوانی اور مریض کو تندرستی حاصل ہوتی ہے۔''

قوت مردمی بڑھانے کے لیے مالش کے معجزے:

سوزش، چوٹ اور موچ وغیرہ کا علاج مالش ہی کے ذریعے سے کیا جاتا ہے۔ یونانی طریقۂ علاج آیورویدک اور انگریزی طب میں بھی مالش کو بہت اہمیت دی گئی ہے۔ مختلف امراض میں مختلف طریق سے مالش کی جاتی ہے۔ مالش کا اثر خون، رگوں اور پٹھوں پر بہت گہرا پڑتا ہے۔ جسم کے کمزور اور بے حس اعضا پر مالش کرنے سے چستی اور حس پیدا ہوتی ہے۔ عضوِ مخصوص کی متواتر مالش کرنے سے عضو میں تازگی اور قوت آتی ہے اور قوتِ مردمی بڑھانے کے لیے تو مالش اپنا حیرت انگیز اور مسیحائی اثر دکھاتی ہے۔

جسم کے جس حصے پر متواتر تیل کی مالش کی جائے، اس میں تر و تازگی اور قوت پیدا ہو جاتی ہے، مگر یہ حقیقت بہت کم لوگوں کو معلوم ہے کہ جسم کی مالش سے اعضائے مخصوصہ میں بھی خون کی گردش تیز ہو جاتی ہے اور قوتِ باہ بڑھانے کے لیے تو مالش حیرت انگیز اثر رکھتی ہے۔

(1) رانوں کی اندرونی جانب (2) ناف کی پچھلی طرف کا حصہ (3) سر کا پچھلا حصہ (4) کانوں کے اوپر کی طرف کا حصہ۔

جسم کے ان چاروں حصوں کا عضوِ مخصوص کے ساتھ بہت گہرا تعلق ہے۔ اس لیے ان چاروں حصوں کی مالش خاص طور پر اور اچھی طرح کرنی چاہیے۔ اگر کان کے اوپر کی رگیں کاٹ دی جائیں تو انسان نامرد ہو جاتا ہے۔ اس سے ظاہر ہے کہ اس حصے کی رگوں کا تعلق براہِ راست عضوِ مخصوص سے ہے، چنانچہ اس حصے کی مالش قوتِ مردمی کے لیے بہت مفید ہے۔ کانوں کے اوپر کے حصہ کو ویسے بھی دن میں دو چار دفعہ آہستہ آہستہ ملنا قوتِ باہ کے لیے مفید ہے۔

انسانی جسم میں سب سے زیادہ مشکل اور اہم مالش عضوِ مخصوص کی ہے، اس کی مالش بہت احتیاط سے کرنی چاہیے۔ یاد رکھیے عضوِ مخصوص سے متعلقہ اعضاء کی مالش رگڑ کر نہیں کرنی چاہیے ورنہ بجائے فائدے کے نقصان پہنچتا ہے۔ پوشیدہ اعضاء کے ان حصوں کو جہاں گوشت زیادہ ہو، انگلیوں سے کھینچنا اور آہستہ آہستہ چھوڑنا چاہیے۔ اس طرح مالش کرنے سے رگ و ریشہ اور پٹھے مضبوط اور طاقتور ہوتے ہیں۔

مالش کرتے وقت اگر عضو میں حس بڑھ جائے تو مالش اسی وقت بند کر دینی چاہیے۔

فوطوں کی مالش کرتے وقت انہیں صرف ملنا چاہیے اور گولیوں کو آہستہ آہستہ بہت احتیاط سے اوپر نیچے کرنا چاہیے۔ اس طرح قوتِ باہ میں اضافہ ہوتا اور امساک کی قدرتی طاقت بڑھتی ہے، روغنِ زیتون یا سرسوں کے تیل سے خصیوں اور پیٹ کے نچلے حصے اور رانوں کے اندر کی طرف، آہستہ آہستہ باقاعدہ روزانہ مالش کرنا قوت مردمی کے لیے بہت مفید ہے۔ اس سلسلے میں ریڈیم کیمیکل ورکس لمیٹڈ دہلی کے ''ریڈیم مساج'' (طلا) کو برصغیر بھر میں شہرت حاصل ہے کیونکہ اس طلاء کے اجزا اتمام وکمال رگ وریشہ میں جذب ہو جاتے ہیں اور عضوِ مخصوص کی پرورش کا سبب بن کر نشوونما میں حیرت انگیز اضافہ کرتے ہیں۔ اس طلا کی مالش سے بچپن کی غلط کاریوں سے پیدا شدہ کمزوری دور ہو کر سست رگوں اور ناکارہ پٹھوں میں تیزی اور سختی پیدا ہو جاتی ہے۔ واضح رہے چونکہ عام بازاری طلاؤں میں مضر اجزا ہوتے ہیں۔ اس لیے انہیں استعمال کرنے والے فائدے سے محروم رہتے ہیں۔ ہمارے علم اور یقین کے مطابق ''ریڈیم مساج'' (طلا) اپنی خوبیوں کی وجہ سے بے مثل ہے۔ رات کو سوتے وقت عضو پر اس کی مالش بہت مفید ہے۔ تندرست نوجوان ''ریڈیم مساج'' کی مالش سے اپنی طاقت میں کئی گنا اضافہ کر سکتے ہیں۔

صحت پر خوشبو کا اثر:

پاؤں کے تلووں پر گرم اور خوشبودار تیلوں کی مالش اور سر میں مقوئ دماغ تیل کی مالش سے قوتِ باہ میں اضافہ ہوتا ہے۔ چنبیلی، موتیا اور گلاب کے پھولوں کی خوشبو اور عطر مفرح قلب اور مقوی دماغ ہونے کے علاوہ مقوئ باہ بھی ہیں۔ خوشبودار پھولوں کے ماحول میں رہنا اور ان کی خوشبو سونگھنا باہ کے لیے مفید ہے۔ خوشبو اور باہ میں گہرا تعلق ہے۔ خوشبو کی ہیجان انگیزی سے کسی کو انکار نہیں ہو سکتا۔ نئے دولہا۔ دولہن کو اسی لیے خوشبو سے معطر کیا جاتا ہے۔ گلے میں پھولوں کی مالا پہننے سے جہاں دل ودماغ کو تقویت پہنچتی اور تفریح ہوتی ہے وہاں جذباتِ شہوانی میں بھی بیداری پیدا ہوتی ہے۔ یوں بھی صحت پر خوشبو کا بہت گہرا اثر پڑتا ہے۔ آیورویدک میں بھی اس کا بہت چرچا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ پوجا پاٹ، بیاہ شادی کے موقع پر ہر ہندو گھرانے میں چندن، دھوپ، مشک کافور، گھی، الائچی اور دیگر مختلف قسم کی خوشبوئیں کام میں لائی جاتی ہیں۔ یونانی اطبا نے بھی ثابت کیا ہے کہ دل ودماغ، معدے اور صحت پر دل خوش کرنے والی خوشبوؤں کا بہت گہرا اثر پڑتا

ہے۔ خوشبو تندرستی کے لیے ایک ضروری چیز ہے، چنبیلی کے تیل کی مالش سے قوتِ باہ میں اضافہ ہوتا ہے۔

ہیضہ، اسہال، طاعون، میعادی بخار وغیرہ کے جراثیم خوشبوؤں سے بآسانی مر جاتے ہیں۔ لونڈر واٹر، عرق گلاب، مشک اور گلاب کے عطر کا استعمال کرنے سے دردِ سر کو آرام ہو جاتا ہے اور دماغی تھکاوٹ دور ہو جاتی ہے۔ مریضوں کو کیوڑا، یوکلپٹس آئل، چنبیلی، گلاب وغیرہ کے پھول سونگھنے سے بہت فائدہ حاصل ہوتا ہے۔ ہسپتالوں میں خوشبودار پھولوں کے پودے اسی لیے لگائے جاتے ہیں۔

حُسن وصحت بڑھانے کا بہترین ذریعہ:

یونان اور روم کی قدیم تاریخ کے مطالعے سے معلوم ہوتا ہے کہ اس خطے کی عورتیں مالش سے اپنے بدن کو خوبصورت بناتی تھیں۔ شادی کے وقت لڑکی والوں کی طرف سے جو خدمت گار لونڈیاں بھیجی جاتی تھیں۔ وہ مالش کرنے میں ماہر ہوتی تھیں۔ یونانی عورتوں کا یہ خیال صحیح ہے کہ جسم کی مالش خصوصاً کان، ران اور کمر کی مالش سے حسن وشباب قائم رہتا ہے۔ آج بھی یونان کی عورتیں مالش سے اپنے بدن کو خوبصورت اور تندرست رکھتی ہیں۔ قدیم زمانے میں روم کے ہر معزز گھرانے میں مالش کرنے والی ماہر لونڈیاں ہوتی تھیں جو ہر روز گھرانے کی عورتوں کی مالش کرتی تھیں۔

آج بھی ترکی، اٹلی، یونانی، فارس، عرب اور روم وغیرہ ممالک میں مالش کے لیے حمام کا رواج ہے۔ جہاں سائنٹیفک طریقوں سے بدن کے ہر حصے کی مالش کی جاتی ہے۔

عہد مغلیہ میں سنگترے کا چھلکا، آٹا، بیسن، صندل اور دودھ کی بالائی کو حل کر کے عورتیں چہرے پر مالش کرتی تھیں۔ دولتمند خواتین پستہ، بادام، زعفران، موم، کسٹم کے پھول دودھ میں گھس کر چہرے پر مالش کرتیں۔ مصری عورتیں دودھ سے مالش کرتی تھیں۔ مصر کی مشہور حسینہ ملکہ قلوپطرہ کا دودھ سے غسل کرنا مشہور ہے۔ اس کی کنیزیں دودھ میں خوشبودار تیل ملا کر اس کے جسم کی مالش کرتی تھیں۔ جس سے اس کا جسم ہمیشہ بارونق رہتا۔ مصری خواتین اب بھی غسل سے پیشتر بام اور روغنِ زیتون سے جسم پر مالش کرتی ہیں۔ بادشاہ روم نیرو کی محبوبہ بھی دودھ سے غسل کیا کرتی

اور اپنے ہاتھوں اور چہرے کو روغن بنفشہ کی مالش کے ذریعے سے ملائم رکھتی تھی۔ میری آف اسکاٹ لینڈ کی پوتی روغن بادام میں خوشبو ملا کر جسم پر مالش کرایا کرتی تھی۔ مشہور قاصہ سارا برناڈ نے پھٹکری، روغن بادام اور عرق گلاب کی مالش سے اپنا حسن و جمال برقرار رکھا۔

قدیم زمانے میں افریقہ کے جنگلی حبشیوں میں دستور تھا کہ شادی سے ایک ماہ پہلے دلہن کی روزانہ مالش کی جاتی تھی۔ ان کا خیال تھا کہ اس طرح مالش کرنے سے جسم میں خوبصورتی اور جوانی عود کر آتی ہے۔ اس میں شک نہیں کہ جسم کو تندرست خوبصورت اور جوان رکھنے کے لیے مالش بہت ضروری ہے۔ مالش سے خون کی رگوں میں رگڑ اور گرمی پیدا ہوتی ہے۔ جس سے خون کا دورہ تیز ہو جاتا ہے اور خون کے زہریلے مادّے صاف خون سے الگ ہو جاتے ہیں۔ جو مساموں کے ذریعے سے پسینے کی شکل میں بہ جاتے ہیں۔ مالش سے جسم میں تازگی، طاقت اور گرمی پیدا ہوتی ہے۔ جس سے جسم تندرست اور خوبصورت ہو جاتا ہے۔

♥♥♥